منهج القرآن في تهذيب غرائز الإنسان

(غريزة الغضب)

إعداد : الدكتور أبو بكر علي الصديق
أستاذ مشارك في التفسير و علوم القرآن
كلية التربية و العلوم الأساسية
جامعة عجمان للعلوم و التكنولوجيا

٣٤٩٩

نبذة عن الباحث:

الباحث حصل على الدكتوراه في التفسير وعلوم القرآن من كلية أصول الدين جامعة الأزهر الشريف – القاهرة – سنة ١٩٩٠ م بمرتبة الشرف الأولى ، ويعمل الآن أستاذا مشاركا للتفسير وعلوم القرآن في جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا – كلية التربية – قسم اللغة العربية والدراسات الإسلامية – حصل على ترقية إلى رتبة أستاذ مشارك سنة ٢٠٠٤م – له العديد من البحوث المحكمة ، والمشاركات في المؤتمرات العلمية وصدر له بعض المؤلفات في الدراسات القرآنية .

﴿ بسم الله الرحمن الرحيم ﴾

المقدمة

الحمد لله الذي خلق فسوّى، والذي قدّر فهدى، " الذي أعطى كل شيء خلقه ثم هدى" والصلاة والسلام على خير من غضب لله وحلم لله ، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه، وبعد :

فما أعظمها من صفة امتدح الله بها عباده المؤمنين بقوله تعالى

﴿وإذا ما غضبوا هم يغفرون﴾ [الآية ٣٧ من سورة الشورى]

وما أعظمها من وصيّة توجّه بها النبي صلى الله عليه وسلم إلى أحد أصحابه،

عندما جاءه يستوصيه قائلا : يا رسول الله أوصني . قال :

" لا تغضب " فَرَدَّدَ مِرَارًا قال " لَا تَغْضَبْ " [1] .

إنها لجديرة بأن يفردها النبي صلى الله عليه وسلم في وصيّة مستقلة ، وبأسلوب التكرار، لأهميتها البالغة في حياة الفرد والمجتمع، فالغضب كان ولا يزال وسيبقى من أهم الأسباب التي يمكنها أن تدمّر وتسحق وتفرّق وتخرب كل صلاح ، فكم من أنفس قتلت نتيجة لثورة غضب تملّكت إنسانا فامتدت يده لتزهق روح أخيه الإنسان، وكم من أسرة تشتّت، فطلّقت الزوجة وتشرّد الأبناء في لحظة غضب أفقدت الزوج صوابه فأوقع أبغض الحلال، وكم من علاقة اجتماعية فسدت بسبب حالة غضب جعلت الجار والصديق يسيء أحدهما إلى الآخر، وكم من حكم جائر صدر من رمز للعدالة، عندما حكم القاضي على بريء في حالة

---

١ – أخرجه البخاري في صحيحه : كتاب الأدب باب الحذر من الغضب ج ١٠ /٥٨٥ رقم ٦١١٦، ط. دار الحديث بالقاهرة، والترمذي في سننه:كتاب الأدب باب كثرة الغضب رقم٢٠٢٠ ط دار الحديث بالقاهرة وأحمد في المسند– مسند أبي هريرة – رقم ٩٩٦٩ ط. دار الحديث بالقاهرة تحقيق الشيخ شاكر والشيخ حمزة.

غضب أفقدته حلمه ، وكم من حادثة انتحار وقعت، ارتدت يد الغضبان على ذاته فأتلف نفسه بنفسه في ثورة من الغضب، وكم من إعاقات جسدية وأمراض نفسية سببها الآباء لأبنائهم، بسبب حالات من الغضب، جعلتهم ينقلبون من دور المربي الرحيم، والأب الشفيق، إلى دور المجرم الجلاد المتجرد عن كل معاني الرحمة والتضحية، وكم من أموال أتلفت بأيدي أصحابها أو من غيرهم، بسبب تيارات من الغضب توقّدت في النفوس، وكم من أجهزة في الجسم عطبت وأصابها الشلل والخراب نتيجة لمضاعفات الغضب ، وكم من عقول خربت وجنّ جنون أصحابها عندما ضرب الغضب رؤوس الغاضبين ، وكم حصل ذلك كثيراً.

وحقيقة الأمر أنني وبعد استقراء حالات كثيرة من الغضب من خلال المشاهدة، وبعد دراسة لنتائجها وآثارها المدمرة، وجدت أنَّ أوسَعَ مداخل الشيطان إلى النفس البشرية هو الغضب، الذي يجعل أبواب النفس مشرعة أمام مكائد الشيطان، الذي يسيطر على مقدرات الإنسان حالة الغضب ، فيخرس فيه صوت العقل ، ويلهب غريزة العدوان ، ويؤجج الرغبة في الانتقام ، مما يجعل الإنسان ألعوبة في يد الشيطان، يحركه بعنف ليرتكب أسوأ الحماقات، ويظهره في أقبح صورة أثناء ثورة الغضب، عندما يحمر وجهه، وتنتفخ أوداجه ، ويفحش لسانه ، وتتحرك يده للبطش بالآخرين ، أو يعجز عن ذلك فيرتد عليه غضبه، تاركا آثاره المدمرة على النفس والعقل والجسد .

وخلاصة القول : إن كانت الخمر أم الخبائث لكونها مفسدة للعقل، فإن الغضب هو أبوها، فهو مفسد للعقل مدمر للخلق ، مقطع للصلات، مفرّق للأحبة ، مخرّب لكل ما هو جميل وصالح في عالم الإنسان ، وهذا لا يعني أن دوره مقصور على الفساد والشر فقط ، لأن الغضب شأنه كشأن سائر الغرائز التي خلقها الله تعالى في الإنسان فهي تحمل استعدادا لاستغلالها في الخير والشر على السواء ، فإذا

كان للغضب مجالات كثيرة يمكن الإفساد من خلالها كما أسلفت آنفا ، فإن مجالاته في الخير معروفة كذلك ، فغضب الإنسان محمود عندما تنتهك حرماته أو تدنس مقدساته ، فيدفعه غضبه للدفاع عنها، فيبذل النفس والمال في حرزها ، وهذا الجانب من الغضب المحمود سوف نأتي على تفصيله في ثنايا البحث .

وإذا كان الغضب المذموم من الأسباب الخطيرة التي تتسبب في وقوع المفاسد والأضرار التي أشرنا إلى بعضها سابقا ، فكيف عالجه الإسلام ؟ وما السبل التي شرعها للسيطرة على الغضب ؟

هذا هو موضوع دراستي في هذا البحث المتواضع الذي اجتهدت فيه لأوضح منهج القرآن في تهذيب غريزة الغضب عند الإنسان .

أهمية الموضوع:

تأتي أهمية الموضوع من الواجب القائم على المتخصصين في تقديم الحلول السليمة التي يتطرق إليها القرآن الكريم وتقديم ذلك للناس بأسلوب يتناسب مع المستوى الذي يعيشونه من حيث التلقي والتفكير والتقبل، وهذا واجب على المتخصصين كل في تخصصه وموقعه حيث كان، ليتسنى توصيل المعلومات للناس بيسر وسهولة، دون أن يحمل النصوص ما لا تحتمل، فإنه ظهر في عصرنا هذا أقوام يخوضون في أبحاث عصرية ونظرية بحتة ولها احتمال ضعيف في تعلقها بالنص القرآني، فيسندون ذلك للقرآن، وبعد مرور زمن قليل وجدنا عدم صحة تلك النظريات لما أحدث بلبلة فكرية لدى عامة الناس، وهذه طريقة خطيرة لايجوز الإقدام عليها إلا بعد فكر وروية وبحث وسبر ، وسماع لكلام النقاد، حتى يكتسب الباحث خبرة ودراية في جميع جوانب البحث، خاصة إذا كان جديداً، وإذا كان قديما فعليه أن يرجع إلى أبحاث من سبقوه ودراستها دراسة جيدة ، ثم تقديمها للناس بأسلوب عصره الذي يعيش فيه.

سبب اختيار الموضوع:

وسبب اختيار الموضوع عندي متعلق بأهميته تعلقا مباشرا ، لأنني في كل أعمالي أحب أن أقدم للناس فكرا قرآنيا يناسب مستواهم الفكري والاجتماعي، مع مراعاة الأصالة الفكرية التي ننتمي إليها، ونبقى متصلين بها اتصالاً وثيقاً، دون الخروج عن فكر سلفنا الصالح في كل علومه التفسيرية والحديثية والفقهية والأخلاقية، لأن مجرد الخروج عن هذه الأصالة هو خروج عن دائرة الدين الواسعة التي اختص بها ديننا الحنيف.

ولي سبب آخر في اختيار هذا الموضوع وهو أنني أحب أن أغوص دائما في أعماق النصوص القرآنية وأنظر في تعليق المفسرين عليها، وأقارنها بما يفهمه جيلنا، لكي أرى مدى الرقي عند البعض ومدى الانحطاط عند الآخرين، لأن كثيرا من الموضوعات تصعب على الكثيرين لا لأنها صعبة ولكنهم بعدوا كثيرا عن كتاب ربهم وهجروه والتمسوا الهدي في غيره فضلوا ضلالاً بعيدا، والدليل على ذلك وجود مجموعات لا بأس بها - في كل المجتمعات على اختلاف مشاربهم - تتفهم بسرعة منهج القرآن ولا تشعر بأدنى صعوبة في ذلك، ولكن السبب في عدم فهم الآخرين هو بعدهم عن القرآن من ناحية كما قدمنا والتصاقهم بالفكر الأجنبي الذي تعلموه في المدارس التي لا تحمل طابعا إسلاميا ، ولا يستمعون إلا إلى الإعلام الأجنبي الذي يتربص بهم الدوائر ويضع لهم السم في العسل ويزين لهم الباطل، لكي تسهل السيطرة عليهم فكريا ثم اقتصاديا، وهذا ما فعله الأجنبي طيلة القرن الماضي ونجح فيه إلى حد بعيد، ولكننا في هذا البحث نريد أن نضع لبنة جديدة في بناء جديد ندعو أبناء جيلنا للدخول فيه ، ثم السكن الذي لا نأخذ عليه أجرا ولا ثمنا سوى المحافظة عليه والدفاع عنه.

منهجي في البحث:

لقد اتبعت في هذا البحث منهجا سهلاً وهو في نفس الوقت متصل بالأصالة الفكرية التي أسسها لنا السلف الصالح واتبعت في ذلك المنهج التالي:

١- جمعت كل ما جاء في القرآن الكريم عن الغضب .

٢- رجعت إلى أقوال المفسرين في تفسيرهم لتلك الآيات.

٣- عضدت كلامي بالحديث النبوي الشريف الذي به تتبين الاتجاهات للآية الكريمة. ولم أهمل ما قاله شراح السنن في ذلك الحديث. كما لم أهمل تخريجه.

٤- أيضا عضدت كلامي ببعض ما قاله العلماء المعاصرون، سواء في العلوم الدينية والأخلاقية، وأثبت مراجعهم في هامش البحث.

علاقة الموضوع وصلته بالتفسير وعلوم القرآن:

من خلال ما تقدم ومن خلال بيان المنهج المتقدم تظهر العلاقة الوثيقة بين المحتوى العلمي للبحث وبين تفسير القرآن وعلومه، وهو وإن كان البحث يتكلم عن الأخلاق ويذكر بعض كلام الفلاسفة والتربويين إلا أننا نعلم أن القرآن إذا كان دستور حياة فهو دستور أخلاق وتربيو وتهذيب، ولكن منظارنا هو من منظار القرآن الذي لا نفهمه إلا عن طريق المفسرين الذين اعتمدنا على كلامهم في الدرجة الأولى، فأمامنا آيات قرآنية واضحة وأقوال المفسرين أولاً، ثم كل ما ذكرناه بعد ذلك تدعيم للفكرة لاغير . والله الموفق.

خطة البحث

ويتألف البحث من مقدمة وخمسة مباحث موزعة على الترتيب التالي :

المقدمة : بينت فيها أهمية الموضوع وأسباب اختياري له ومنهجي في البحث والخطة الموضوعة.

المبحث الأول : نظرة القرآن إلى النفس البشرية .

المبحث الثاني : معنى الغريزة في اللغة وعند علماء النفس .

المبحث الثالث : موقف القرآن من الغرائز وطرق تعديلها .

المبحث الرابع : الغضب غريزة فطرية في النفس البشرية .

المبحث الخامس : موقف الإسلام من غريزة الغضب .

المبحث السادس : منهج القرآن في تهذيب غريزة الغضب .

النتائج والتوصيات .

الفهارس .

المبحث الأول

نظرة القرآن إلى النفس البشرية

أنزل الله – تعالى– القرآن الكريم هداية للإنسان ، فبيّن له كل ما يحتاج إلى بيان ، وفصّل له كل ما يحتاج إلى تفصيل في سائر جوانب الحياة، وهذا أمر طبيعي لكونهما يصدران من مشكاة واحدة ، فالإنسان خلق الله ، والقرآن كلام الله ، أنزله تعالى إلى هذا الإنسان ليتولاه برعايته، ويرشده إلى ما فيه خيره وسعادته في الدنيا والآخرة، لذلك جاء حديثه تعالى عن الإنسان حديث العليم بمكنوناته ، الخبير بأسراره وأغواره، قال تعالى

﴿ ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير ﴾ [1]

ومن هنا كان حديث القرآن عن الإنسان ترسيخا للحقائق التي ينبغي تصديقها ، والإيمان بها ، والبناء عليها في جميع الأمور المتعلقة به، والتي تشمل الجوانب العقلية والعاطفية والنفسية والروحية والجسدية ، ولا يجوز عدها مجموعة من النظريات القابلة للخطأ والصواب والخاضعة للتجربة والاختبار .

وانطلاقا من هذه الحقيقة الراسخة يمكن للباحث في النفس البشرية، أن يجعل الحقائق السابقة مرتكزا، تمثل ثوابت للفكر الإنساني من جهة، ومسلمات بدهية لا تحتاج إلى ثاقب فكر وعميق نظر من جهة أخرى ، فقد امتاز القرآن الكريم بنظرته الموضوعية إلى الإنسان وجعلها سمة بارزة في جميع الحقائق التي يذكرها عن الإنسان ، خاصة تلك الأمور التي تتعلق بطبيعته التي تكشف لنا الستار عن ميوله ورغباته وشهواته ونزواته، والتي تؤثر مباشرة على سلوكه وتصرفاته ، فالكشف عن تلك الطبيعة أمر هام للباحثين في مجال الدراسات الإنسانية بعامة ،

---

١ –سورة الملك : من الآية١٤ .

وللمتخصصين في الدراسات التربوية ، والنفسية والاجتماعية والأخلاقية التي تركز في دراساتها على السلوك والتصرفات والميول والرغبات وغيرها بخاصة .

وقبل أن أخوض غمار هذا البحث الوثيق الصلة بموضوع السلوك ، أجد من اللازم عليّ أن أبين باختصار الحقائق التي ذكرها القرآن عن طبيعة الإنسان، ليسهل علينا معرفة ميوله ورغباته وغرائزه من جهة ، ورصد أثر ذلك على سلوكه وتصرفاته من جهة أخرى .

ولبيان ذلك نجد القرآن الكريم عندما يكشف لنا اللثام عن طبيعة الإنسان، يلمح الجوانب التالية :

١-الإنسان مزيج من جسد وروح :

خلق الله – تعالى– الإنسان من جسد وروح ، وهذان العنصران متكاملان، تتشكل منهما النفس الإنسانية ، ولكل منهما حاجات فطرية، جسدية وروحية ، فالجسدية تتمثل في الاستجابة لشهوات النفس ودوافعها وغرائزها الفطرية ، والحاجة الروحية تتمثل في أشواق النفس للارتقاء بصاحبها تجاه الملأ الأعلى، فيقبل على طاعة ربه ، وتزكية نفسه من خلال العبادات المختلفة، التي حددها الإسلام، وبذلك المنهج وازن الإسلام بين مطالب الجسد ومطالب الروح ، ولم يغفل حاجة الجسد على حساب الروح، ولا حاجة الروح من أجل الجسد، بل وازن بينهما في وحدة متماسكة من غير إفراط أو تفريط،، وهذه الطبيعة المزدوجة بينها القرآن الكريم في مواضع متعددة من سوره الكريمة، منها قوله تعالى :

﴿ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن طِينٍ ﴿٧١﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٧٢﴾ ﴾ [1]

---

١ – سورة ص : الآيتان ٧١– ٧٢ .

١- الإنسان مخلوق ضعيف : بين القرآن الكريم في كثير من آياتـه أن الإنسان ضعيف ، وضعفه يتجلى من خلال أمرين اثنين هما :

أ ــ الضعف الخِلقي .

أما الضعف الخِلقي فإنه يظهر في محدودية صفات الإنسان، وتدني قدراته في مراحل عمره المختلفة، التي تتوزع بين الطفولة والشباب والهرم، وما يتخلل ذلـك من أمراض وابتلاءات، وهذا الضعف الخلقي أشارت إليه آيات كثيرة، منها قولـه تعالى :

﴿ الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير ﴾ [1] .

أ- الضعف النفسي : وهذا النوع من الضعف، يظهر أمام إغراء الشـهوات المنبثقة من غرائز النفس، والتي تشكل عاملا ضاغطا علـى إرادة الإنسان، مما يستلزم المداومة على رياضة النفس وتهذيبها، لتستقيم على المنهج السليم ، وهـذا الضعف أشار إليه القرآن الكريم بقوله تعالى:

﴿ ۞ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا ﴾ [2] .

وقال تعالى ﴿ ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسي ولم نجد له عزما ﴾ [3] .

٢- الإنسان مخلوق ذو طبيعة مزدوجة : فهو يمتاز بقدرة عجيبة على الارتفاع بنفسه إلى أقصى درجات الكمال الإنساني الممكنة، وهو قادر في الوقت نفسه على الهبوط بنفسه إلى أدنى دركات البهيمية ، وهـذا الاسـتعداد زوِّد بـه

---

١ - سورة الروم :الآية ٥٤ .

٢ - سورة النساء : الآيتان ٢٧ - ٢٨ .

٣ - سورة طه : الآية ١١٥ .

الإنسان ليتمكن من اختيار أعماله بإرادته من الخير أو الشر، وبذلك يتحقق مفهوم الابتلاء والاختبار الذي أخبر الله تعالى عنه بقوله تعالى

﴿ الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا وهو العزيز الغفور ﴾ [1] .

وقال أيضا : ﴿ كل نفس ذائقة الموت ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون ﴾ [2] .

٣- الإنسان مفطور بطبيعته على التدين والاعتراف بالله تعالى :

خلق الله تعالى الإنسان، وأودع في طبيعته وفطرته شعورا بوجـود الخـالق ووحدانيته ، وإحساسا بربوبيته ، وهذه حقيقة أكَّدها القرآن الكريم بقوله تعالى :

﴿ فأقم وجهك للدين حنيفا فطرة الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون ﴾ [3] .

وبناء على ما تقدم بيانه من الطبيعة المزدوجة للإنسان، تتحدد مكانة هـذا الإنسان ومنزلته وغايته من وجوده في هذه الحياة ، وهذا ما تكفل القرآن الكـريم ببيانه .

أما منزلته : فهو خليفة الله في الأرض قال تعالى :

﴿ إني جاعل في الأرض خليفة ﴾ [4] .

فهو كائن متفرد من مخلوقات الله تعالى (ليس بجماد ولا بحيوان، ولا بمـلاك ولا شيطان، فهو مخلوق مكرَّم فريد مسؤول ... إله خلقه في أحسن تقويم، وعلَّمـه

---

١ - سورة الملك : الآية ٢ .

٢ - سورة الأنبياء : الآية ٣٥ .

٣ - سورة الروم : : الآية ٣٠ .

٤ - سورة البقرة : : الآية ٣٠ .

البيان، ووهب له السمع والبصر والفؤاد ليس الإنسان عبدا ولا مقهورا لشيء في هذا الكون إلا أنه عبد الله وحده)[١].

وأما غايته من وجوده وجزاؤه على عمله فهو أمر لازب،– أي ضروري – فالإنسان لم يخلق في الحياة الدنيا عبثا من غير هدف قاصد–أي له غاية سليمة– قال تعالى :

﴿ أفحسبتم أنما خلقناكم عبثا وأنكم إلينا لا ترجعون ﴾[٢]، وإنما خلق لغاية عظيمة، حدَّدها له الخالق العظيم بقوله تعالى :

﴿ وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون ﴾[٣]،

فهو مخلوق لعبادة ربه، وليكون خليفته في أرضه، وهو المكلَّف بحمل الأمانة الكبرى ، أمانة التكليف بما ابتلاه الله به من أوامر يجب إخضاع النفس لها، ونَوَاهٍ يجب التحرُّز والبعد عنها في الحياة الدنيا، ثم يكون الحساب والجزاء عليها يوم القيامة .

وبذلك يتضح لنا خطأ الماديين، الذين نظروا إلى الإنسان على أنه حيوان اجتماعي ناطق، بل نظرت مدرسة التحليل النفسي – والتي يتزعمها الفيلسوف فرويد – إلى الإنسان، على أنه مجرد حيوان ينطلق في سائر سلوكه من حاجته الماسة النابعة من الغريزة الجنسية، التي تعتبر – وحدها – المفسر للسلوك الإنساني كله، وأما الجانب الروحي فلم يعترفوا بوجوده وأهميته في قيادة الإنسان والتأثير على سلوكه[٤] .

---

١ – الإيمان والحياة :للشيخ: يوسف القرضاوي / ٦٠ .

٢ – سورة المؤمنون : الآية ١١٥ .

٣ – سورة الداريات : : الآية ٥٦ .

٤ – انظر كتاب الإنسان بين المادية والإسلام ، للشيخ:محمد قطب ، ٢٥– ٢٦ .

وبناء على ما تقدم لا يجوز قياس غرائز الإنسان على الحيوان، لخصوصياته التي امتاز بها على سواه من المخلوقات الأخرى، وإن شاركته في بعض الميول والرغبات والغرائز.

المبحث الثاني

معنى الغريزة في اللغة وعند علماء النفس

من أهم المصطلحات المتعلقة بهذا البحث كلمة الغريزة، التي تحتاج إلى بيان مفهومها في اللغة وعند العلماء المتخصصين بالدراسات الإنسانية .

أما مفهومها اللغوي فقد بينته معاجمنا المتعددة ، فالغريزة تأتي بمعنى الطبيعة والسجية والقريحة من خير أو شر، قال اللحياني في تعريفها : هي الأصل والطبيعة، قال الشاعر :

إن الشجاعة في الفتى والجود من كرم الغرائز [1] .

وأما مفهومها عند علماء النفس فقد شابه الكثير من الخلط والتداخل في الألفاظ المعبرة عن هذا المعنى، فاستخدموا ألفاظا كثيرة مثل الباعث والحافز والدافع والحاجة والرغبة والمنبه والمثير والميل، ولكنهم رغم اختلافهم في تلك المسميات، يتفقون فيما بينهم على أنها تتفق في كونها جميعا تدفع إلى سلوك معين) [2] .

وهذا الاختلاف في استخدام تلك الألفاظ بدلا من لفظ الغريزة، يدل على اختلاف العلماء في مسمى الغرائز المحركة لسلوك الإنسان، وفي القوى التي تحرك ذلك السلوك، والآثار المصاحبة له ، ولكن رغم ذلك الاختلاف، فإنهم يتفقون فيما بينهم على كون الغرائز تدفع الفرد نحو سلوك معين .

وقد تعددت أقوال علماء النفس في تعريفهم للغريزة إلى أقوال كثيرة ، من أهمها ما يأتي :

---

١ - لسان العرب : ٥ / ٣٨٧ .مادة غرز . ومختار الصحاح : ١ / ١٩٧ مادة غرز .

٢ - انظر (علم النفس الاجتماعي) أوتوكلينبرغ ص ٩٦ .

١- عرفها (ما كدوجل) صاحب نظرية الغرائز في علم النفس بأنها (استعداد فطري يحمل العضوية على الإدراك أو الانتباه لكل شيء، وعلى الشعور بدافع العمل يبرز بطريقة سلوك معينة تجاه هذا الشيء) [1] .

فالغريزة كما يراها ماكدوجل: كل ميل فطري تثيره مثيرات : ويصحبه وجدان أو انفعال ثم نزوع نحو الفعال أو الحركات التي تأخذ طابع السلوك .

٢- وعرفها آخر فقال (الغرائز دوافع حيوانية قديمة باقية في كياننا النفسي كبقاء اللحية والأظافر والشعر في كياننا الجسمي، وأنها أجهزة يراد بها سرعة العمل بلا تفكير، وتوجيه الشخص نحو السلامة في بيئة وحشية) [2] .

فالغرائز بناء على هذا التعريف أجهزة فطرية تدفع الإنسان وبسرعة لتلمس أسباب السلامة فهي من الوسائل التي تحافظ على بقاء الإنسان وتلبية حاجاته .

٣- وعرفها الدكتور محمد البهي بقوله (قوى واستعدادات طبيعية، في الكائن الحي إنسانا أو حيوانا، تدفع في غير شعور إلى المحافظة على بقاء هذا الكائن الحي، وظيفتها أنها تسارع في غير إبطاء إلى تلبية حاجات هذا الكائن، فيما يصون وجوده ويدفع عنه ظروف الإفناء، وهي طاقات عديدة زود بها هذا الكائن، لتباشر مهمتها التي خلقت من أجلها في هذه الحياة، دون حاجة إلى روية أو تدبير وبدون تخطيط سابق أو مرسوم) [3] .

وهناك تعريفات كثيرة، تدور حول هذا المعنى المتكرر في التعريفات السابقة، والتي يمكن اختصارها في التعريف التالي :

---

١ - المرجع السابق : ٩٣ .

٢ - عقلي وعقلك : ٢٥- ٢٦ .

٣ - الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر : ٣٣٧- ٣٣٨ .

الغرائز: (مجموعة من الاستعدادات التي أودعها الله سبحانه وتعالى في طبيعة النفس البشرية، لتقوم بوظيفة مهمة في الكيان الإنساني، تدفعه للسلوك المراد، وليتحقق من خلال المؤثرات البيئية والوراثية والدينية سبل إشباعها وتهذيبها)[1] .

---

١ – غرائز النفس البشرية وأمراضها ومنهج الإسلام في معالجها . د. مرسي شعبان السويدي ج١ / ١٢١ .

المبحث الثالث

موقف القرآن من الغرائز وطرائق تعديلها

وضع الإسلام شرائعه المختلفة لتلبي حاجات الإنسان المختلفة المادية والروحية ، وقد أولت تلك التشريعات الغرائز عناية خاصة، لأنها تمثل بمجملها الحاجات المادية للإنسان ، فحدّدت لها منهجا متوازنا من غير إفراط ولا تفريط ، فلا تطغى مطالب الروح على مطالب الجسد والعكس صحيح ، خلافا للقوانين البشرية والديانات المحرفة، التي تناقضت مواقفها من تلك الغرائز، وتوزعت بين الإفراط والتفريط ، فالقوانين البشرية الوضعية السائدة في عالمنا المعاصر، أطلقت العنان أمام تلك الغرائز لإشباعها دونما قيود أو حدود، مما تسبب في فساد كبير وشر مستطير ، بخلاف الكثير من الديانات المحرفة التي جعلت كبت تلك الغرائز ومحاربتها وطمسها من الوجود الطريق الوحيد الموصل إلى ملكوت الله في عالم الآخرة .

أما الإسلام فقد وقف من الغرائز موقفا وسطيا فريدا، وهذا أمر بدهي، لأن خالق الإنسان ومنزل القرآن هو الله تعالى . ويمكن تلخيص موقف الإسلام من الغرائز في الجوانب التالية :

١- اعتراف القرآن بتلك الغرائز بوصفها ضرورات للمحافظة على النفس البشرية ، وحوافز أساسية لتحقيق رسالة الإنسان في الحياة الدنيا ، فقد تحدَّث القرآن عن تلك الغرائز، وبيَّن صلتها العميقة بالنفس البشرية، خاصة تلك الغرائز التي تمثل شهوات راسخة في النفس، كغريزة الجنس وغريزة حبِّ المال، قال تعالى:

٢- ﴿ زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ...﴾[1] .

---

١ – سورة آل عمران : الآية ١٤.

٣- وضع ضوابط لتنظيم تلك الغرائز وتهذيبها : وإذا كان القرآن الكريم قد اعترف بتلك الغرائز، فإن ذلك لا يعني أنه تركها على هواها بلا قيد ولا ضابط ولا تهذيب، لأنها إن تركت كذلك فإنها تتحول إلى آفات خطيرة وعناصر مدمرة للفرد والمجتمع.

٤- تحديد منهج واضح لإشباع تلك الغرائز: حدَّد القرآن منهجا خاصا لإشباع تلك الغرائز، يقوم على تحقيق التوازن والاعتدال بين رغبات النفس وحاجاتها، وبين المصلحة العليا للمجتمع، فليس هناك إفراط ولا تفريط،، وخير توضيح على ذلك المنهج يتجلى في موقف القرآن من حبِّ الإنسان للمال، الذي عدَّه القرآن غريزة مركوزة في النفس البشرية، فأقرَّ بحق الفرد في إشباعها، ولكنه وضع ضوابط محددة في كسب المال وإنفاقه ، وهذا ما نلحظه في موقفه من غريزة الجنس في النفس البشرية، حيث أقرَّ بحق الفرد في إشباعها ، ولكنه وضع ضوابط تنظم كيفية إشباعها من خلال الوسائل المشروعة بعيدا عن كل مظاهر الانحلال والرذيلة .

٥- الغرائز وسائل وليست غايات : ينظرا لقرآن الكريم إلى الغرائز على أنها وسائل لا غايات في ذاتها ، وإنما هي وسائل لغايات وأهداف سامية تتناسب مع مكانة الإنسان عند الله تعالى ، وتتناسق مع دوره الرائد في هذه الأرض، فهو خليفة الله تعالى في أرضه ، فغريزة حبِّ الطعام مثلا أو البحث عن الطعام، ليست غاية بذاتها، وإنما هي وسيلة للمحافظة على حياة الإنسان، ليتمكن من إنجاز هدفه الكبير الذي يحيا لأجله، وهو تحقيق العبودية الكاملة لله رب العالمين.

٦- التوازن بين مطالب الروح والجسد : يراعي القرآن في استجابته لغرائز النفس البشرية، تلبية مطالب الروح والجسد في آن واحد ، وهذا يتناسب مع طبيعة الإنسان المكونة من هذين العنصرين المتفاعلين فيما بينهما ، والاستجابة

لمطالب المادة لا يحرم عنصر الروح من ممارسة دوره في ضبط تلك الغرائز وكبح جماحها، من خلال إشعار الإنسان بمراقبة الله تعالى وخشيته والخوف من عقابه، قال تعالى في هذا المعنى:

٧- ﴿وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك ولا تبغ الفساد في الأرض إن الله لا يحب المفسدين ﴾ [1].

وبذلك يربط القرآن الكريم شعور الإنسان ووجدانه بالله تعالى في كل أمر من أمور الحياة، وهذا الربط له دوره المؤثر في ضبط غرائز النفس المختلفة، وقيادتها وفق المنهج المتوازن الذي حدَّده الله تعالى، علما بأن ذلك المنهج لم يدعُ إلى كبت النفس عن شهواتها المادية، وحرمانها من متاع الحياة الدنيا كما وضحت الآية الكريمة السابقة .

تعديل الغرائز :

من المقدمات الضرورية التي لا يمكن الاستغناء عنها في هذا البحث تحقيق القول في إمكانية تعديل الغرائز وتهذيبها ، وهذا يحتِّم علينا بيان العلاقة بين الأخلاق والغرائز، وبالنظرة الفاحصة فيهما نجد أن العلاقة بينهما وطيدة ووثيقة، والتداخل بينهما قائم وراسخ في الفطرة والسلوك ، وهذا ما يؤكده لنا التعريف بكل منهما في اللغة والاصطلاح .

فالغريزة لغة : الطبع والسجية ، والخلق يطلق على : الطبع والعادة والسجية [2].

وأما في الاصطلاح فإن كانت الغريزة : مجموعة من الاستعدادات الفطرية أودعها الله تعالى في طبيعة النفس البشرية ، فإن الأخلاق وإن كثرت أقوال العلماء

---

١ - سورة القصص : الآية: ٧٧ .

٢ - مختار الصحاح : ١/ ٧٨مادة(غرز) . ولسان العرب : ١٠ / ٨٦ مادة(غرز) .

في تعريفها، ولكنها في معظمها تتجه إلى القول بفطريتها ، فقد عرفها الإمام الغزالي بأنها (هيئة في النفس راسخة عنها تصدر الأفعال بسهولة ويسر من غير حاجة إلى فكر وروية ،فإن كانت الهيئة التي تصدر عنها الأفعال الجميلة المحمودة عقلا وشرعا، سميت تلك الهيئة خلقا حسنا ، وإن كان الصادر عنها الأفعال القبيحة سميت الهيئة التي هي المصدر خلقا سيئا) [1].

وإذا كان الخلق صفة راسخة في النفس تصدر عنها الأفعال (السلوك) صدورا تلقائيا بلا تفكر ولا روية، فإن ذلك لا يتحقق في السلوك إلا بتكرار تلك الأفعال ، وقد عبَّر أحد العلماء عن هذا المعنى فقال : (فالخلق ليس هو الفعل فقط بل لابد من تكراره مرة تلو الأخرى حتى يصبح غريزة نفسية) [2].

ومن المعروف أن الغرائز الفطرية يتفاوت فيها الناس من حيث الاستعداد لفعل الخير أو الشر ، فهناك نفوس طيعة من حيث الاستعداد لفعل الخير، وهناك نفوس أخرى ميالة لفعل الشر، وفي كلتا الحالتين فإن الإنسان لا يستطيع أن يضفي على سلوكه صفة الخلق إلا بالتكرار والممارسة حتى يصبح صفة خلقية راسخة في نفسه، وهذا المعنى أشار إليه الحديث الشريف:

" ما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقا .." [3].

وكذلك قوله صلى الله عليه وسلم :

" إنما العلم بالتعلم والحلم با لتحلم ومن يتعفف يعفه الله .." [1].

١ – إحياء علوم الدين : ٣ / ٣٩ .

٢ – دراسات في علم الأخلاق : ١١ .

٣ – أخرجه مسلم في الصحيح :كتاب الأدب باب قبح الكذب وحسن الصدق ٤ / ٢٠١٣ برقم : ٢٦٠٧ ..وأبو داود في السنن: كتاب الأدب باب التشديد في الكذب رقم ٤٩٨٩.

فقد أودع الله تعالى في نفوس البشر استعدادا لاكتساب الأخلاق وتهذيبها، وهذا الأمر يشكِّل واحدا من أهم مظاهر ابتلاء الله تعالى للإنسان في الحياة الدنيا، لأنه من أهم مقومات تزكية النفس البشرية التي أشار إليها قوله تعالى:

﴿ ونفس وما سواها، فألهمها فجورها وتقواها ، قد أفلح من زكاها، وقد خاب من دساها ﴾ [2]، ومن الملاحظ أن غريزة حبّ التملك قد تدفع الإنسان إلى البخل وشدة الحرص على المال، ولكنه يستطيع بوسائل التربية والتدريب أن يكتسب قدرا من خلق العطاء والبذل للآخرين، وهذا القدر من الاكتساب داخل في حدود إمكانياته واستطاعته، فإن أهمل في تربية نفسه وتدريبها على هذا الخلق، كان مسؤولا عن إهماله وتقصيره ، وكذلك الإنسان قد تدفعه غريزة الغضب إلى سرعة الانفعال، فيكون سريع الغضب، ولكنه يستطيع بوسائل التربية والتدريب النفسي أن يكتسب قدرا من خلق الحلم والأناة، يجعله قادرا على ضبط سلوكه وكظم غيظه ، وغريزة حبِّ البقاء قد تجعل صاحبها جبانا إلى حد كبير، ولكنه يستطيع من خلال التربية والتدريب أن يكتسب قدرا كافيا من الشجاعة .. وهكذا.

وهكذا تظهر لنا العلاقة جلية واضحة بين الغرائز والأخلاق ، فالأخلاق بنوعيها المحمود والمذموم – غالبا – ما تظهر بشكل سلوك نابع من الغرائز الفطرية التي خضعت لعنصر الاكتساب .

١ – المعجم الأوسط للطبراني :عن أبي الدرداء ٣ / ١١٨ رقم٢٦٦٣. والكبير :عن معاوية ١٩ / ٣٩٥ رقم١٦٢٩٦ .

٢ – سورة الشمس : الآية ٧– ١٠ .

طرق تعديل الغرائز عند علماء النفس :

وأهم الطرق المتبعة لإعلاء الغرائز وإبدالها ما يأتي :

١- **الغمس في البيئات الصالحة** : من الطرق المتبعة في تعديل الغرائز وإعلائها تغيير بيئة الإنسان التي تنمو فيها غرائزه وتتأثر بها، واستبدال تلك البيئة بأخرى مغايرة ، ولا شك أن انخراط الفرد في الجماعة يكسبه شعورا بقوة ضاغطة لالتزام طريقتها ، واستحسان ما لديها من من قيم وفضائل مما يؤثر على غرائزه ويكسبه – غالبا – أخلاق الجماعة التي انخرط فيها [1] .

٢- **المزاحمة والتضمير**: وتتلخص هذه الطريقة بغرس العنصر المزاحم للغريزة التي يراد تقويمها، مما يؤدي إلى حدوث مواجهة بين الغريزتين ، وبتغذية المزاحم تضمر الغريزة الأخرى أو تتوقف عن النماء ، وتتكون عادة جديدة وذلك لأن في الإنسان استعدادا فطريا لإيلاف ما يتكرر عليه مرة بعد مرة ، ومن ألف شيئا مال إليه ، وشعر بالحاجة النفسية إلى معاودته حتى تصبح العادات كالأمور الفطرية في النفس (وهذه الأخلاق المكتسبة تزاحم في النفس طبائع فطرية مضادة لها، فتتقاسم معها مجال النماء أو تحتله كله ، وبذلك تضعف الطبائع الفطرية المضادة في النماء أو تقف عند حدودها ، أو تضمر وتتراجع وتصغر حجومها، فمن اعتاد إكرام الضيف ونشأ في بيئة تشجع عليه وتثني على فاعله وتمجده، فإنه يجد راحة نفسية في ذلك ولو كان في طبعه بخل) [2] .

٣- **الثواب والعقاب** : اعتقاد الإنسان ويقينه بالمسؤولية عن سلوكه وتصرفاته من أهم الطرق لتهذيب الغرائز الفطرية في النفس البشرية ، (فالإنسان يُقدم على العمل الفردي الغريزي الذي يترتب عليه ثواب ، ويتباعد عن

---

١ – انظر الأخلاق الإسلامية وأسسها :الشيخ عبد الرحمن حبنكة : ٢/ ٢١١ .

٢ – المرجع السابق : ١/ ٢٠١– ٢٠٢ .

ذلك الذي ينشأ عنه عقاب ، فالثواب والعقاب يحملان المرء على أن يجعل غريزته تسلك سلوكا حسنا وتتجنب السلوك القبيح) [1] .

٤- **التصعيد** : وهو نوع من تحويل الغرائز عن مقاصدها القريبة إلى مقاصد بعيدة تحقق لصاحبها سعادة دائمة ومجدا حقيقيا ، وذلك كتوجيه غريزة المقاتلة من الاعتداء على الضعفاء إلى مجاهدة الأعداء والظالمين .

٥- **التثقيف والتنوير** : وهي من الطرق المؤثرة في تهذيب الغرائز، فبث المعرفة التي تدرك فيها الفضائل والرذائل، وتعلم آثارها المحمودة والمذمومة، وثمراتها العاجلة والآجلة، من شانه أن يولد حافزا ذاتيا يشجع النفس على كبح جماح الغريزة وتوجيهها نحو غايات نبيلة وعظيمة [2] .

---

١ – القرآن وعلم النفس :د/ عبد الوهاب حمودة : ١١٠ .

٢ – الأخلاق الإسلامية وأسسها : ١ / ٢٠٤ . وانظر غرائز النفس البشرية وأمراضها : ٢ / ٢٤٤ .

المبحث الرابع

الغضب غريزة فطرية في النفس البشرية :

تبين لنا مما سبق مفهوم الغرائز وموقف الإسلام منها ، وإمكانية تعديلها وتهذيبها ، مما يُعَدُّ مدخلا للبحث الذي خصصناه للحديث عن واحدة من أهم تلك الغرائز وأخطرها، وأشدها تأثيرا على سلوك الإنسان وتصرفاته، وهي غريزة الغضب .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن علماء النفس قد اختلفوا في تصنيف الغرائز وحصرها اختلافات كثيرة، كما اختلفوا في تصنيف الغضب من حيث كونه غريزة مستقلة في النفس البشرية ، أو هو مجرد انفعال لغريزة المقاتلة أو العدوان كما يرى وليم ماكدوجل صاحب نظرية الغرائز، ومنهم من قسم الغرائز إلى مجموعات حسب أدوارها في النفس، فصنَّف الغضب ضمن مجموعة من الغرائز الشخصية، أو غرائز الاحتفاظ بالبقاء كغريزة البحث عن الطعام ، أو الدفاع عن النفس ، أو الهروب أو السيطرة، يقول د. محمد عثمان نجاتي : (وقد اختلف علماء النفس والمحللون النفسيون في أمر العدوان، هل هو دافع فطري أم مكتسب ؟ فذهب بعضهم مثل فرويد ولورنز إلى اعتباره دافعا فطريا، ولم يوافق كثير من علماء النفس الآخرين على اعتبار العدوان دافعا فطريا في الإنسان ، إذ أن ذلك يعطي فكرة سلبية ومتشائمة عن الطبيعة الإنسانية، حيث يبدو الإنسان من وجهة النظر هذه ميالا بفطرته إلى الشر والعدوان وإيذاء الآخرين، ولذلك يميل بعض علماء النفس الآخرين مثل فروم وماسلو إلى تأكيد النواحي الإيجابية والتعاونية والخيرة في الطبيعة الإنسانية ... وهذا الرأي الذي يقول به كثير من علماء النفس المحدثين يتفق مع ما جاء في القرآن من أن في طبيعة الإنسان استعدادا لكل من الخير والشر)[1].

---

١ – القرآن وعلم النفس ،د/ محمد عثمان نجاتي : ٤٧– ٤٨ .

ومنهم من ذهب إلى تصنيفات وتقسيمات أخرى لا يعنينا عرضها ومناقشتها في هذا البحث .

وسواء أكان الغضب غريزة مستقلة في النفس أو انفعالا ناتجا عن غريزة المقاتلة ، فإنه يشكِّل عنصرا هاما وفاعلا في التأثير على سلوك الإنسان وتصرفاته، خاصة على تلك الطائفة من الناس التي لا تملك نفسها عند الغضب .

وإذا كان علماء النفس قد اختلفوا في تصنيف الغضب اختلافهم السابق، فإن السنة النبوية حسمت القول فيه، عندما بينت أن الغضب أمر فطري في النفس البشرية ، وأن النفوس تتفاوت فيما بينها في مقدار وسرعة الاستجابة له وعدم الاستجابة ، حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم :

" إن بني آدم خلقوا على طبقات شتى، ألا وإن منهم البطيء الغضب سريع الفيء، والسريع الغضب سريع الفيء، والبطيء الغضب بطيء الفيء، فتلك بتلك، ألا وإن منهم بطيء الفيء سريع الغضب، ألا وخيرهم بطيء الغضب سريع الفيء، وشرهم سريع الغضب بطيء الفي "[1]

ومما يستأنس به في هذا الأمر قول الرازي عندما فسر قوله تعالى:

﴿ وإذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة قالوا أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء ...﴾

قال (إنهم عرفوا خلقته، وعرفوا أنه مركَّب من هذه الأخلاط الأربعة، فلا بُدَّ وأن تتركب فيه الشهوة والغضب فيتولد الفساد عن الشهوة، وسفك الدماء عن الغضب)[2].

---

١ – سنن الترمذي :كتاب الزهد باب ما جاء فيما أخبر به النبي أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة ٤ / ٤٨٤ ، برقم : ٢١٩١ وقال: حديث حسن،.والإمام أحمد في المسند – مسند أبي سعيد الخدري – رقم١١١٦٠

٢ – التفسير الكبير للإمام الرازي : ٢ / ١٥٦ .

تعريف الغضب :

اتفقت عبارات العلماء في تعريف الغضب ومن تلك التعريفات ما يأتي :

١ – : ثوران دم القلب إرادة الانتقام .[١]

٢ – تغير يحصل عند غليان دم القلب ليحصل عنه التشفي للصدر .[٢]

الحكمة من وجود غريزة الغضب في النفس البشرية :

أوجد الله تعالى الغرائز في النفس البشرية وأناط بكل واحدة منها دورا محددا ، وبتكامل تلك الأدوار تنتظم مسيرة النفس من حيث المحافظة عليها، لتحقق الغاية من وجودها في هذه الحياة ، وغريزة المقاتلة لها انفعال هام وهو الغضب الذي يؤدي وظيفة هامة جدا في حياة الإنسان، فهو يساعده على حفظ ذاته (فحينما يغضب الإنسان تزداد طاقته ، على القيام بالجهود العضلي العنيف نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي من بينها إفراز هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعله يفرز كميات زائدة من السكر مما يسبب زيادة الطاقة في الجسم ، ويجعله متهيئا لبذل المجهودات العنيفة التي يتطلبها الدفاع عن النفس أثناء الغضب، والتغلب على العقبات التي تعوقه عن تحقيق أهدافه الهامة) .[٣]

لقد أوجد الله تعالى طبيعة الغضب، وغرزها في الإنسان وعجنها بطينته، لتكون قوة وحمية تثور من باطنه، لتدفع عنه المهلكات، وتحميه من الأخطار، يقول الإمام الغزالي (قوة الغضب محلها القلب ومعناها غليان دم القلب بطلب الانتقام ، وإنما تتوجه هذه القوة عند ثورانها إلى دفع المؤذيات قبل وقوعها ، وإلى التشفي

---

١ – مفردات ألفاظ القرآن للراغب الأصفهاني : ٦٠٨ .

٢ – التعريفات للشريف الجرجاني : ١ / ٢٠٩ .

٣ – القرآن وعلم النفس : ٧٩ .

والانتقام بعد وقوعها ، والانتقام قوت هذه القوة وشهوتها وفيه لذتها ولا تسكن إلا به) [١]

أسباب الغضب :

إذا كانت المقاتلة غريزة في النفس وانفعالها الغضب فإن الذي يحركها ويثيرها جملة أسباب أوجزها الغزالي فقال (الأسباب المهيجة للغضب هي : الزهو والعجب والمزاح والهزل والهزء والتعيير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه) .[٢]

ومن هذه الأسباب أيضا ما يأتي :

-ضعف النفس وارتخاؤها بسبب إغراقها بالنعم والترف، فلا تصبر على أية مصادمة لرغباتها

-تأثر النفس من شعورها بالإهانة أمام الآخرين .

-المرض وإنهاك الجسم الذي يضعف قواه العقلية .

-الانهماك في العمل ومداومة السهر ، واشتغال الذهن بالمطامع التي تهيئ في الجسم بذور هذا الداء الخبيث .[٣]

- ومن المفيد في هذا السياق أن نبين مظاهر انفعال الغضب وآثاره على العقل وعلى ظاهر المرء عند الغضب ، فهذا الانفعال إذا كان حادا فإنه يؤثر مباشرة على العقل، ووظيفة التفكير تأثيرا سيئا ، فيحجب عن العقل تركيزه وتحليله، فيخلو الذهن من المعاني وتتراكب الصور الذهنية، وتختلط المواقف فلا يستطيع العقل التمييز بينها، فلا يدرك الغضبان أثناء انفعاله ما يجري عليه وما يدور

---

١ – إحياء علوم الدين : ٣ / ١٦٧ .

٢ – المرجع السابق : ٣ / ١٧٢ .

٣- – انظر النفس علاجها وأمراضها في الشريعة الإسلامية ،د/ محمد الفقي : ٢٣٣

حوله من أحداث تقتضي التريث وضبط النفس ، وإذا قدمت له نصيحة أو موعظة لم يقبلها، بل تزيده هيجانا وتغيظا .

وأما أثره على الظاهر فقد أحسن الإمام الغزالي في رسم تلك الآثار حيث قال (ومن آثار الغضب في الظاهر تغير في اللون وشدة الرعدة في الأطراف ، وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام واضطراب الحركة والكلام ، حتى يظهر الزبد على الأشداق وتحمر الأحداق وتنقلب المناخر وتستحيل الخلقة ، ولو رأى الغضبان في حالة غضبه قبح صورته لسكن غضبه حياء من قبح صورته واستحالة خلقته ، ...

وأما أثره في اللسان فانطلاقه بالسب والشتم والفحش في الكلام، الذي يستحي منه ذو العقل، ويستحي منه قائله عند فتور الغضب، وذلك مع تخبط النظم واضطراب اللفظ .

وأما أثره على الأعضاء فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة، فإن هرب منه المغضوب عليه ، أو فاته بسبب، وعجز عن التشفي، رجع الغضب على صاحبه فمزق ثوب نفسه ، ويلطم نفسه، وقد يضرب بيده على الأرض، ويعدو عدو الواله السكران والمدهوش المتحير، وربما يسقط صريعا لا يطيق العدو والنهوض، بسبب شدة الغضب ويعتريه مثل الغشية، وربما يضرب الجمادات والحيوانات، فيضرب القصعة مثلا على الأرض، وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها ، ويتعاطى أفعال المجانين فيشتم البهيمة والجمادات ...

وأما أثره في القلب مع المغضوب عليه، فالحقد والحسد وإضمار السوء والشماتة بمصائب الناس والحزن بالسوء والعزم على إفشاء السر وهتك الستر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح) [1] .

---

١ - إحياء علوم الدين : ٣ / ١٦٨ بتصرف يسير .

بل إن الغضب قد يتجاوز المغضوب عليهم ،عندما لا يتمكن الغضبان من الانتقام منهم إلى سواهم، ممن لا يشكّلون السبب الحقيقي في إثارة انفعال الغضب، فقد يغضب الرجل لسبب ما في عمله، ولا يتمكن من التشفي من الجهة التي أثارت غضبه، فينقل غضبه إلى أفراد أسرته، من خلال الاعتداء على الزوجة والولد ، وقد تغضب الأم من زوجها، فيكون ردّها بضرب أبنائها والصراخ عليهم ،وقد ذكر القرآن الكريم أمثلة لنقل الغضب في قصة موسى– عليه السلام – حينما عاد موسى إلى قومه، ووجدهم يعبدون العجل الذهبي، الذي صاغه لهم السامري، فنقل غضبه على قومه إلى أخيه هارون، فأمسك برأسه ولحيته يجره من الغضب، قال تعالى:

﴿ ولما رجع موسى إلى قومه غضبان أسفا قال بئسما خلفتموني من بعدي أعجلتم أمر ربكم وألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه قال ابن أم إن القوم استضعفوني وكادوا يقتلونني فلا تشمت بي الأعداء ولا تجعلني مع القوم الظالمين ﴾ [1] ﴿ قال يا هارون ما منعك إذ رأيتهم ضلوا ألا تتبعن أفعصيت أمري قال يا بن أم لا تأخذ بلحيتي ولا برأسي إني خشيت أن تقول فرقت بين إسرائيل ولم ترقب قولي ﴾ [2] .

ومن صور نقل الغضب أيضا، أن يغضب الإنسان على فرد أو جماعة، ولكنه لا يستطيع أن يظهر غضبه لما يترتب على ذلك من أضرار، فيحول غضبه إلى أشياء مادية فيقوم بتحطيمها ، وقد يتعدى ذلك إلى إلحاق الأذى بنفسه بدلا من الشخص المثير للغضب، وقد نقل القرآن الكريم صورة لتلك الحالة عندما وصف المنافقين بأنهم كانوا يعضون أناملهم من شدة غضبهم وحنقهم وغيظهم على المؤمنين قال تعالى:

---

١ - سورة الأعراف: الآية : ١٥٠ .

٢ - سورة طه: الآيتان : ٩٢- ٩٤ .

﴿ ها أنتم أولاء تحبونهم ولا يحبونكم وتؤمنون بالكتاب كله وإذا لقوكم قالوا آمنا وإذا خلوا عضوا عليكم الأنامل من الغيظ قل موتوا بغيظكم إن الله عليم بذات الصدور ﴾ [١]

١ – سورة آل عمران : الآية: ١١٩ .

المبحث الخامس

موقف الإسلام من غريزة الغضب

تبين لنا مما سبق أن الغضب نزعة فطرية، أوجدها الله تعالى، وغرزها في النفس البشرية، لتؤدي دورا حيويا في المحافظة على الذات والدفاع عنها ، فحينما يغضب الإنسان تزداد طاقته التي تمكنه من بذل مجهود عضلي عنيف ، للدفاع عن النفس والتغلب على العقبات التي تعوقه عن تحقيق أهدافه ، ومن هنا كان انفعال الغضب بحد ذاته ليس أمرا ممقوتا ، فالقوة الغضبية يؤدي فقدانها والتفريط فيها إلى زوال الحمية والغيرة على الأعراض والمقدسات، ومن فقد غيرته فقد مروءته ، وهذا المعنى هو المراد بقول الإمام الشافعي – رحمه الله – :(من استغضب فلم يغضب فهو حمار) [١].

وأما الغضب بسبب انتهاك المقدسات، فقد أشار إليه القرآن الكريم بقوله تعالى:

﴿ محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم ﴾ ٢٩ الفتح

والشدة المشار إليها نابعة من غضب المؤمنين على الكفار، بسبب انتهاكهم لمحارم الله تعالى .

وإذا كان التفريط في القوة الغضبية أمر مذموم، فإن الإفراط فيها كذلك يعدُّ أمرا ممقوتا، لأنها تجعل الإنسان أسير انفعالاته، مستسلما لحماقاته، التي يرتكبها أثناء ثورة غضبه، بعد أن طمست فكره وبصيرته، وسلبته تمييزه واختياره، فهو يثور لأتفه الأمور، ويغضب عند ظهور أي عائق يقف في طريقه، والاعتدال هو المطلوب بين الإفراط والتفريط، في استخدام تلك القوة، وذلك بأن تكون طوع العقل

١ – إحياء علوم الدين : ٣ / ١٦٧ .

والدين، فتنبعث حيث تجب الحمية، وتنطفئ حيث يحسن الحلم، وهذا هو منهج الاستقامة الذي كلّف الله بها عباده.

وبناء على ما تقدم يمكن تصنيف الغضب في نوعين اثنين هما:

أ- غضب محمود.

ب- غضب مذموم.

أما **الغضب المحمود**: فهو الذي يتملك الإنسان عند ظهورا لعوائق التي تمنعه من تحقيق أهدافه النبيلة الضرورية في حياته، أو عندما تنتهك حرماته ومعتقداته التي يؤمن بها، وهذا النوع من الانفعالات أقره الإسلام، وجعله علامة صادقة على صحة الإيمان، والأدلة التالية تؤكد هذا المعنى. قال تعالى:

﴿ يا أيها النبي جاهد الكفار والمنافقين واغلظ عليهم ومأواهم جهنم وبئس المصير ﴾ [1].

وقال أيضا **﴿ يا أيها الذين آمنوا قاتلوا الذين يلونكم من الكفار وليجدوا فيكم غلظة واعلموا أن الله مع المتقين ﴾** [2]

والغلظة التي طالبت بها الآية الكريمة منشؤها الغضب [3].

والنبي صلى الله عليه وسلم هو القدوة في هذا الباب، إذ بين للمؤمنين متى يكون الغضب محمودا، ومتى يكون مذموما، فما عرف عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه غضب لنفسه قط، وإنما كان غضبه عندما تنتهك حرمات الله تعالى.

والنوع الثاني من الغضب هو **الغضب المذموم**، ومنشؤه طروء عوائق أو ظهور مضادة تحول دون الوصول إلى المقاصد، أو التعرض لتعيير أو هزء أو غدر،

---

١ - سورة التحريم: الآية: ٩.

٢ - سورة التوبة: الآية: ١٢٣.

٣ - انظر إحياء علوم الدين: ٣ / ١٦٧.

أو شدة الحرص على المال والجاه، وهذا النوع من الغضب إن رافقته انفعالات حادة فإنها تخرج الإنسان عن طبيعته، وتفسد عليه تفكيره، وتطمس بصيرته، وعندها تصبح حالة الغضب نذيرا لحدوث الشرور والآثام، وفي نفس الوقت تمثل انحطاطا أخلاقيا في صاحبها، وانحدارا عن مستوى الارتقاء المطلوب في التعامل مع هذه الغريزة، لأنها تجعل تصرفات الإنسان غير مسؤولة، وتنعته بصفة الحمق بين الناس، فالتسرع في الغضب والبطء في العدول عنه، لا تصلح معه حياة أسرية، ولا اجتماعية فتورة واحدة من ذلك الغضب الحاد كفيلة بأن تفسد علاقة الزوج بزوجته، والجار مع جاره، والصديق مع صديقه، وغضبة واحدة كفيلة بأن تمزق جماعة، وتزهق أنفسا، وتشعل حروبا يكون وقودها أرواح من بني البشر.

وقد أحسن الإمام الغزالي صنعا عندما لخّص الأسباب التي تؤدي إلى انتشار هذا النوع من الغضب المتميز بانفعالاته الحادة المتهورة، فقال (وسبب غلبته أمور غريزية وأمور اعتيادية: فرب إنسان هو بالفطرة مستعد لسرعة الغضب، حتى كأن صورته في الفطرة صورة غضبان، ويعين على ذلك حرارة مزاج القلب، لأن الغضب من النار، كما قال صلى الله عليه وسلم، وإنما برودة المزاج تطفئه وتكسر سورته، وأما الأسباب الاعتيادية: فهو أن يخالط قوما يتبجحون بتشفي الغيظ وطاعة الغضب، ويسمون ذلك شجاعة ورجولة، فيقول الواحد منهم: أنا لا أصبر على المكر والمحال، ولا احتمل من أحد أمرا، ومعناه لا عقل فيّ ولا حلم، ثم يذكره في معرض الفخر بجهله، فمن سمعه منه رسخ في نفسه حسن الغضب، وحب التشبه بالقوم، فيقوى به الغضب) [1].

---

١ - إحياء علوم الدين: ٣ / ١٦٧. بتصرف يسير.

المبحث السادس

منهج القرآن في تهذيب غريزة الغضب :

أودع الله تعالى الغرائز في النفس البشرية، لتؤدي كل واحدة منها وظيفة هامة في حياة الإنسان ، وقد تبين لنا مما سبق أهمية دورغريزة الغضب في المحافظة على الذات والدفاع عن حرماتها ومقدساتها ، والذود عن حقوقها ومبادئها ، وبذلك يؤمن انفعال الغضب الوقود اللازم لتحقيق قانون المدافعة الذي وضعه الله تعالى في الحياة الدنيا، والذي يقوم أساسا على فلسفة الصراع بين الحق والباطل ، والإيمان والكفر والخير والشرّ، وهذه الحقيقة أشار إليها القرآن الكريم بقوله تعالى:

﴿ ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لهدمت صوامع وبيع وصلوات ومساجد يذكر فيها اسم الله كثيرا ولينصرن الله من ينصره إن الله لقوي عزيز ﴾[1].

لذلك جاء موقف الإسلام صريحا في التعامل مع هذه الغريزة، فثمّن دورها في جهاد الباطل، ورد العدوان (وعدّ رد العدوان وحب الانتقام من اعتداء وقع على الإنسان نزعة فطرية لا جدال في وجودها بين البشر جميعا ، صحيح أن الاستسلام لها دائما يهبط بالبشرية إلى درك منحدر ، ويقفل الطريق أمام التسامي والارتفاع ، ولكنه صحيح أيضا أن كبت هذه النزعة الفطرية أو إماتتها ليس في صالح البشرية في شيء ، فهناك ملابسات تمر بكل إنسان وبكل أمة يصبح القعود فيها عن طلب الثأر مهانة وخزيا لا يعودان على أحد بالخير، إلا على المعتدي الأثيم)[2].

لقد جاءت آيات القرآن الكريم تقرر صراحة حق كل فرد في الشعور بالغضب، والرغبة في الانتقام، والدفاع عن النفس، ورد العدوان ، قال تعالى:

---

١ – سورة الحج : ٤٠ .

٢ – الإنسان بين المادية والإسلام : ٧٥ .

﴿ وكتبنا عليهم فيها أن النفس بالنفس والعين بالعين والأنف بالأنف والأذن بالأذن والسن بالسن والجروح قصاص ﴾[1].

وقال أيضا ﴿ ولكم في القصاص حياة يا أولي الألباب لعلكم تتقون ﴾[2].

وقال أيضا ﴿ فمن اعتدى عليكم فاعتدوا عليه بمثل ما اعتدى عليكم واتقوا الله واعلموا أن الله مع المتقين ﴾[3].

وقال أيضا ﴿ ولا تقتلوا النفس التي حرم الله إلا بالحق ومن قتل مظلوما فقد جعلنا لوليه سلطانا فلا يسرف في القتل إنه كان منصورا ﴾[4].

فقد جاء النهي صريحا عن قتل النفس إلا بالحق ، وهذا الحق الذي يجوز فيه قتل النفس وضّحه الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث الوارد في الصحيحين، حيث قال عليه الصلاة والسلام : " لا يحل دم امرئ مسلم يشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله إلا بإحدى ثلاث : النفس بالنفس ، والزاني المحصن ، والتارك لدينه المفارق للجماعة "[5].

تلك هي الأسباب الثلاثة التي يجوز فيها قتل النفس بالحق، فمن قتل مظلوما بغير واحد من الأسباب الثلاثة المذكورة، فقد جعل الله لوليه سلطانا على القاتل، إن شاء قتله، وإن شاء صالحه على الدية، وإن شاء عفا عنه من غير مقابل، فهو صاحب الحق في التصرف بدم القاتل ، ورغم إقرار هذا الحق، فإن الله تعالى ينهى

---

١ – سورة المائدة : الآية: ٤٥ .

٢ – سورة البقرة: الآية : ١٧٩ .

٣ – سورة البقرة: الآية : ١٩٤ .

٤ – سورة الإسراء: الآية : ٣٣ .

٥ – أخرجه البخاري كتاب بدء الوحي بابباب قول الله تعالى(وكتبنا عليهم فيها أن النفس بالنفس..): ٥ / ٢٥٢١ ، برقم : ٦٨٧٨ ، ومسلم في كتاب الحدود باب ما يباح به دم المسلم: ٣ / ١٣٠٣ ، برقم : ١٦٧٦ . واللفظ للبخاري .

صاحب الحق أن يبالغ في استيفاء ذلك الحق، ويسرف فيه كأن يتعدى بتجاوزه للقاتل فيقتل غيره ممن لا ذنب لهم، كما يحدث في حالات الثأر، أو بالتمثيل بالقاتل وغيرها ، فهو في غنى عن ذلك، لأن الله نصره بإقراره للحق، وتأييد الشرع له من خلال سلطة الحاكم المسؤول عن تنفيذ الأحكام الشرعية (وفي تولية صاحب الدم على القصاص من القاتل ، وتجنيد سلطان الشرع وسلطان الحاكم لنصرته تلبية للفطرة البشرية ، وتهدئة للغليان الذي تستشعره نفس الولي ، الغليان الذي قد يجرفه ويدفعه إلى الضرب يمينا وشمالا في حمى الغضب والانفعال على غير هدى ، فأما حين يحس أن الله قد ولاه على دم القاتل ، وأن الحاكم مجند لنصرته على القصاص ، فإن ثائرته تهدأ ونفسه تسكن، ويقف على حد القصاص العادل الهادئ، والإنسان إنسان فلا يطالب بغير ما ركب في فطرته ، من الرغبة العميقة في القصاص لذلك يعترف الإسلام بهذه الفطرة، ويلبيها في الحدود المأمونة ، ولا يتجاهلها فيفرض التسامح فرضا ، إنما هو يدعو إلى التسامح ويؤثره ويحبب إليه ويأجر عليه ، ولكن بعد أن يعطي الحق ، فلولي الدم أن يقتص أو يصفح وشعور ولي الدم بأنه قادر على كليهما قد يجنح به إلى الصفح والتسامح ، أما شعوره بأنه مرغم على الصفح فقد يهيج نفسه ويدفع به إلى الغلو والجموح) [1].

وإذا كان القرآن الكريم قد أقر بالدور الإيجابي لهذه الغريزة، فإنه لم يغفل الجانب الآخر المتمثل في سلبياتها المدمرة، حيث وضع منهجا دقيقا لتهذيبها والارتقاء بها، جاعلا الإيمان بالله تعالى الأساس الذي يقوم عليه بناء ذلك المنهج الحكيم، وبفقدانه لن تستطيع قوة في الأرض أن تقف في وجه تلك الغريزة الجموح، فهي (التي تثير الإنسان أن يرد الصاع صاعين، وتدفعه إلى التدمير والانتقام، وبها يبدو كالوحش الكاسر، أو الإعصار المدمر، جمرة من النار يلقيها

١ – في ظلال القرآن : ٤/ ٢٢٢٥ .

شيطان الغضب في جوفه فتنتفخ أوداجه، وتحمر عيناه، ويبدو كأن له مخالب وأنيابا، ما الذي يقلم أظافر هذه الغريزة ويلقي على هذه الجمرة المتقدة ماء الهدوء والسلام؟ إنه الإيمان الذي يحمل المؤمن أن يكظم غيظه، ويعفو عمن ظلمه، ويحلم على من جهل عليه، ويحسن إلى من أساء إليه، ويجعله يحسّ في مرارة جرعة الغيظ حلاوة يجدها في صدره) [1].

وقد بين القرآن الكريم أثر الإيمان في لجم ثائرة الغضب في قصة ابني آدم حيث قال تعالى : ﴿ واتل عليهم نبأ ابني آدم بالحق إذ قربا قربانا فتقبل من أحدهما ولم يتقبل من الآخر قال لأقتلنك قال إنما يتقبل الله من المتقين، لئن بسطت إلي يدك لتقتلني ما أنا بباسط يدي إليك لأقتلك إني أخاف الله رب العالمين﴾ [2].

فالخوف من الله تعالى هو الذي كفّ يديّ المؤمن عن قتل أخيه، بينما امتدت يد الآخر ليقتل أخاه لأن قلبه خوى من خشية الله .

وانطلاقا من هذه القاعدة الإيمانية، وضع القرآن الكريم خطته الرشيدة، لتهذيب غرائز الإنسان لأن الإيمان يجعل إرادة الإنسان قوية، تستطيع الصبر والمواجهة أمام حاجات الغرائز الملحة وانفعالاتها، مهما بلغت من الحدة والعنف كغريزة الغضب .

وتأتي خطة القرآن الكريم لتهذيب غريزة الغضب خير دليل على واقعية المنهج القرآني في علاج أمراض النفس البشرية، وخير شاهد على إمكانية الارتقاء بهذا الإنسان إلى الأفق الرفيع الذي أراده له الخالق العظيم، حيث ميّزه على سائر المخلوقات في هذه الأرض .

١ – الإيمان والحياة : ١٨٣– ١٨٤ .

٢ – سورة المائدة : الآية: ٢٧– ٢٨ .

لقد جاءت خطة القرآن في تهذيب غريزة الغضب مرتكزة على خطوات محددة، فصّلها القرآن الكريم ،وأكدتها السُّنة النبوية ، وأسفرت عن نماذج واقعية وأمثلة تطبيقية في كيفية الانتصار على حدة هذه الغريزة وعنفها ، ومن أجمع الآيات القرآنية التي أسست لمنهج القرآن في تهذيب هذه الغريزة وتشكلت منها خطتة الحكيمة في ضبطها وتقويمها قوله تعالى:

﴿ وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين ، الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﴾ [1].

وبالتأمل السريع في هاتين الآيتين، يمكن تحديد ثلاث مقدمات من المنهج الذي وضعه القرآن لتهذيب غريزة الغضب، وهي مذكورة على الترتيب التالي :

١- **كظم الغيظ** : ويعني : حبس النفس عندما يتملكها أشد أنواع الغضب، حيث يجد الإنسان حرارة من فوران دم قلبه [2]. وذلك عندما يتعرض الإنسان لإساءة، تولّد في النفس غضبا وحنقا وغيظا ، فتتدخل إرادة المؤمن القوية للجم تلك الانفعالات النفسية الحادة، وتحولها إلى مشاعر تحمّل وتقبّل للأمر، بحيث لا يظهر الغضب بطريقة عدوانية، فالإنسان يشعر بالغضب، ولكنه يحبسه في نفسه، فلا يستجيب لداعي الانتقام، فيهدأ هيجانه وتخبو نار غضبه ، وفي هذا المعنى قال الإمام القرطبي (كظم الغيظ ردُّه في الجوف، ويقال كظم غيظه : أي سكت عليه، ولم يظهره مع قدرته على إيقاعه بعدوه) [3]. وقال ابن عاشور (كظم الغيظ : إمساكه وإخفاؤه حتى لا يظهر عليه، وهو مأخوذ من كظم القربة إذا ملأها

١ - سورة آل عمران: الآيتان: ١٣٣- ١٣٤.

٢ - انظر مفردات غريب القرآن للراغب الأصفهاني : ٥١٩- و ٧١٢.

٣ تفسير القرطبي : ٤ / ٢٠٦.

وأمسك فمها، قال المبرد : فهو تمثيل الإمساك مع الامتلاء، ولا شكّ أن أقوى القوى تأثيرا على النفس القوة الغاضبة، فتشتهي إظهار آثار الغضب، فإذا استطاع إمساك مظاهرها مع الامتلاء منها دلّ ذلك على عزيمة راسخة في النفس، وقهر الإرادة للشهوة، وهذا أكبر من قوى الأخلاق الفاضلة) [1].

ومن هنا يمكن عدُّ كظم الغيظ مقدمة لاتصاف الإنسان بصفة الحلم، التي يحصلها الإنسان من خلال اعتياده على كظم غيظه، حتى يصبح صفة راسخة في النفس وخلقا من أخلاقها .

وقد بيّن النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه أن بطل المصارعة ليس ذلك الرجل الذي يستحق الوصف بالشدة، وإنما يستحقه قويُّ الإرادة الذي يملك نفسه عند مثيرات الغضب، فقال عليه الصلاة والسلام :

" ليس الشديد بالصُّرَعَة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب "[2].

وروى مسلم عن عبد الله بن مسعود أن النبي صلى الله عليه وسلم قال :

" ما تعدون الصُّرَعَةَ فيكم ؟ فقالوا: الذي لا تصرعه الرجال، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: "ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب "[3].

فقد كان العرب يطلقون على بطل المصارعة الذي يصارع الناس فيغلبهم كلمة(صرعة) ويكبرون أمره، ويعظمون شأنه، فاستغلّ الرسول صلى الله عليه وسلم إعجاب الناس بالرجل الصرعة وتقديرهم له، ثم حوّلهم عنه إلى البطل

١ - التحرير والتنوير لابن عاشور : ٢/ ٩١ .

٥- رواه البخاري : في كتاب بدء الوحي باب الحذر من الغضب٥ / ٢٢٦٧ ، برقم ٦١١٤ ،ومسلم في كتاب البر باب فضل من يملك نفسه عند الغضب رقم ٢٦٠٩ .

٣ - أخرجه مسلم: في كتاب البر باب فضل من يملك نفسه عند الغضب: ٤/ ٢٠١٥ ، برقم : ٢٦٠٨

الحقيقي، وهو الذي يملك نفسه عند الغضب ، وذلك لأن ملك النفس عند الغضب بطولة إنسانية فعلا، تعتمد على العقل وقوة الإرادة، أما بطولة المصارعة فهي امتياز جسدي، يعتمد على قوة العضلات والتدريب الجسدي [1].

والحق أن ضبط النفس عن الاندفاع وشدة الانفعال بطولة، لا يستطيعها إلا أشدّاء الرجال وأقوياؤهم، لذلك خصّهم النبيّ الكريم بهذا الثناء الجميل، ورتّب على ذلك الكظم جزاء عظيما عند الله يوم القيامة، تقوية وحفزا للإرادة الصلبة، التي ينشأ كظم الغيظ عنها، فقال عليه الصلاة والسلام :

" من كَظَمَ غَيْظًا وهو يَسْتَطِيعُ أَنْ يُنَفِّذَهُ دَعَاهُ الله يوم الْقِيَامَةِ على رؤوس الْخَلَائِقِ حتى يُخَيِّرَهُ في أيِّ الْحُورِ شَاءَ " [2].

وقال أيضا : " من كَظَمَ غَيظَهُ وهو يَقْدِرُ على أَنْ يَنْتَصِرَ دَعَاهُ الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى على رؤوس الْخَلَائِقِ حتى يُخَيِّرَهُ في حُورِ الْعِينِ أَيَّتَهُنَّ شَاءَ " [3].

وقال صلى الله عليه وسلم : " ما من جُرْعَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ من جُرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ " [4].

وروى الترمذي عن سهل بن معاذ بن أنس عن أبيه : أن النبي صلى الله عليه و سلم قال :

" من كظم غيظا وهو يقدر على أن ينفذه دعاه الله على رؤس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره في أي الحور شاء " [5].

---

١ – الأخلاق الإسلامية وأسسها : ٢ / ٣٤٣.

٢– أخرجه أبو داودفي كتاب الطب باب من كظم غيظاً رقم ٤٧٧٧ و الترمذي :كتاب الأدب باب في كظم الغيظ ٤ / ٣٧٢ رقم : ٢٠٢١

٣ – مسند أحمد :في مسند معاذ بن بن سهل ٣ / ٤٣٨ رقم : ١٥٦٥٧ .

٤ – سنن ابن ماجه : في الزهد باب الحلم رقم ٤١٨٦

٥ – سنن الترمذي:كتاب صفة القيامة والرقائق باب ٣٨(٤ / ٦٥٦) رقم٢٤٩٣

ولأهمية كظم الغيظ نجد النبي الكريم يعلم أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها كيفية كظم الغيظ ، فكانت إذا غضبت يأخذ بأنفها ويقول :

" يا عويش قولي : اللهم ربّ النبي محمد، اغفر لي ذنبي وأذهب غيظ قلبي، وأجرني من مضلات الفتن " [1].

فقد بينت الأحاديث الشريفة السابقة جزاء الكاظمين يوم القيامة ، ولكن لابد من الإشارة هنا إلى أن ذلك الكظم يعود بفوائده العظيمة على صاحبه في الدنيا أيضا ، ومن المعلوم بيولوجيا أن الانفعالات الحادة " تدفع الغدتين الكظريتين- أي اللوزتين – لإفراز هرمون الأدرينالين وهو مادة تؤثر على الكبد وتجعله يفرز كمية أكبر من السكر،رمما يؤدي إلى زيادة الطاقة في الجسم ، ويجعله أقدر على بذل المجهود العضلي اللازم للدفاع عن النفس، وإن زيادة الطاقة في الجسم أثناء انفعال الغضب، تجعل الإنسان أكثر استعدادا وتهيؤا للاعتداء البدني على من يثير غضبه، ولذلك كان التحكم في انفعال الغضب مفيدا من عدة وجوه منها :

١- يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم، وإصدار الأحكام الصحيحة، فلا يتورط في أعمال أو أقوال يندم عليها فيما بعد .

٢- يحتفظ الإنسان باتزانه البدني فلا ينتابه التوتر البدني الناشيء عن زيادة الطاقة، التي تسببها زيادة إفراز الكبد للسكر، وبذلك يتجنب الإنسان الاندفاع في القيام بأعمال عنيفة، كالاعتداء البدني على الخصم، الذي كثيرا ما يحدث أثناء انفعال الغضب .

---

١ – أخرجه ابن السني في عمل اليوم والليلة : ١ / ٤٠٤ برقم : ٤٥٥ .والطبراني في الدعاء باب ما كان النبي يدعو به في سائر نهاره. وانظر إحياء علوم الدين : ٣ / ١٧٤ .

٣- إن التحكم في انفعال الغضب وعدم الاعتداء على الغير بدنيا أو لفظيا والاستمرار في معاملتهم بالحسنى وفي هدوء، من شأنه أن يبعث الهدوء في نفس الخصم، ويدفعه إلى مراجعة نفسه، ولا شك أن ذلك يؤدي إلى كسب صداقة الناس ومحبتهم، ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام .

٤- إن التحكم في انفعال الغضب مفيد أيضا من الناحية الصحية، لأنه يجنّب الإنسان كثيرا من الأمراض البدنية، التي تحدث عادة نتيجة للانفعالات الشديدة [١].

ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الموضع، التذكير بأن الغضب المطلوب كظمه وكفّه هو ما كان غضبا للنفس، وأما ما كان لله فهو أمر مطلوب من المؤمن، عندما تنتهك حرمات الله تعالى ، وهذا ما فعله النبي صلى الله عليه وسلم حيث عرف عنه الحلم في الأمور كلها، فإذا انتهكت حرمات الله غضب لله وانتقم لله، مع العلم أن إظهار الغضب في هذه الحال يجب أن يكون مقترنا بالحكمة البالغة التي تؤدي إلى إنكار المنكر وإصلاح حال المنكر عليهم .

ومن المواقف التي أظهر النبي صلى الله عليه وسلم فيها هذا النوع من الغضب، موقفه من أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، حينما دخل عليها ورأى أنها سترت مقدمة بيتها بقرام –وهوقماش غليظ ساتر – فيه تماثيل، فهتكه وتلوّن وجهه، ثم قال : " إِنَّ من أَشَدِّ الناس عَذَابًا يوم القِيَامَة الَّذِينَ يُشَبِّهُونَ بِخَلْقِ اللَّه"[٢].

١ - القرآن وعلم النفس : ١١٧ .

٢ - صحيح مسلم : كتاب الزهد باب تحريم تصوير صورة ذي روح ٣ / ٦٦٧ . برقم : ٢١٠٧ .

ونجده يقف نفس الموقف مع أسامة بن زيد رضي الله عنه، عندما شفع للمرأة المخزومية التي سرقت، فتلوّن وجه النبي من الغضب، وقال لأسامة مؤنبا : " أتشفع في حد من حدود الله " [١].

هذه المقدمة الأولى التي وضعها القرآن الكريم للسيطرة على غريزة الغضب .

٢- العفو والصفح :

والمقدمة الثانية التي أشارت إليها الآية الكريمة في ترتيب منهج تهذيب هذه الغريزة هي المستفادة من قوله تعالى:

﴿والعافين عن الناس﴾

حيث جاءت صفة العفو عن الناس الذين أساؤوا إلى غيرهم متممة وتالية لصفة كظم الغيظ ، فهؤلاء المؤمنون لا يكتفون بحبس غضبهم ومنعه من الظهور بطريقة عدوانية تطالب بالانتقام والردّ على الإساءة بمثلها، بل هم مطالبون بالسيطرة على مشاعرهم الملتهبة وانفعالاتهم الحادة، حتى يزول دافع الانتقام من أنفسهم ، ويستبدل بشعور هادئ، يدعو إلى العفو والعزوف عن الرغبة في العقوبة والانتقام من المسيئين .

" ويدخل في العفو عن الناس، العفو عن كل من أساء إليك بقول أو فعل، والعفو أبلغ من الكظم لأن العفو ترك المؤاخذة مع السماحة عن المسيء، وهذا إنما يكون ممن تحلى بالأخلاق الجميلة، وتخلّى عن الأخلاق الرذيلة، وممن تاجر مع الله وعفا عن عباد الله، رحمة بهم وإحسانا إليهم، وكراهة لحصول الشرّ عليهم، وليعفو الله عنه، ويكون أجره على ربه الكريم، لا على العبد الفقير، كما قال تعالى:

فمن عفا وأصلح فأجره على الله [٢] .

١ -صحيح البخاري :كتاب الحدودباب كراهية الشفاعة في الحدود ٣ / ١٢٨٢ . برقم : ٣٤٧٥ . ومسلم في الحدود باب قطع السارق الشريف.وأخرجه باقي الجماعة.

٢ - تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان للسعدي : ١٤٨ .

والآيات القرآنية التي حثّت على العفو، ودعت إليه كثيرة، خاصة تلك الآيات التي ربطت بين حالة الغضب عند الإنسان والعفو عن المسيء، منها قوله تعالى :

﴿ فَمَا أُوتِيتُم مِّن شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ
وَأَبْقَىٰ لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (٣٦) وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ
وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (٣٧) وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ
وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (٣٨)
وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنتَصِرُونَ (٣٩) وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا
فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (٤٠) وَلَمَنِ
انتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَٰئِكَ مَا عَلَيْهِم مِّن سَبِيلٍ (٤١) إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى
الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُولَٰئِكَ لَهُمْ
عَذَابٌ أَلِيمٌ (٤٢) وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾ [1]

فقد وصف الله تعالى من يستحقون ما أعده الله تعالى من خير في دار كرامته بعدة صفات منها : الإيمان بالله ، والتوكل عليه ، واجتناب كبائر الإثم والفواحش، والمغفرة لمن أغضبهم ، والاستجابة لربهم فيما كلفهم به بعامة، وإقامة الصلاة وتطبيق مبدأ الشورى وإنفاق المال في سبيل الله بخاصة ، ثم جاءت الصفة الأخيرة لهذه النخبة من المؤمنين دائرة بين مستويين اثنين :

أولهما : العدل في المجازاة على السيئة بمثلها .

وثانيهما : العفو والصفح والإصلاح والصبر والمغفرة لمن أساء إليهم .

---

١ – سورة الشورى: الآيتان : ٣٧– ٤٣ .

وهذه الصفات وإن كانت مترابطة فيما بينها ترابطا وثيقا ، ولكننا سنتوقف عند اثنتين منها وهما :

العفو والصفح، والمغفرة عند الغضب :

فهؤلاء المؤمنون لسمو أنفسهم ورفعة أخلاقهم واستجابتهم لربهم يغفرون لمن أغضبهم إذا هم غضبوا فعلا ﴿ وإذا ما غضبوا هم يغفرون ﴾

والسرّ في جعل مغفرتهم لإخوانهم مرتبة على حدوث الغضب بالفعل، أن تكون مغفرتهم مقاومة فعلا لعقبة من عقبات النفس، إذ من السهل على الإنسان أن يغفر إذا لم يغضب ولو أسيء إليه، ولكن تظهر ميزة خلق المؤمن حينما يغفر إذا غضب بالفعل من إساءة وجهت إليه [1].

فالغضب شعور فطري عند كل البشر، ولكن الله تعالى يضع منهجا لتهذيب ذلك الشعور، ليدخل ذلك التهذيب في دائرة التكليف والامتحان في تزكية النفس البشرية، وهنا تتجلى سماحة الإسلام مع النفس البشرية فهو لا يكلف الإنسان فوق طاقته، والله يعلم أن الغضب انفعال بشري ينبع من فطرته، وهو ليس شرا كله، فالغضب لله ولدينه وللحق والعدل غضب مطلوب، وفيه الخير ، ومن ثم لا يحرِّم الغضب، ولا يجعله خطيئة، بل يعترف بوجوده في الفطرة والطبيعة، فيُعفي الإنسان من الحيرة والتمزق بين فطرته وأمر دينه، ولكنه في الوقت ذاته يقوده إلى أن يغلب غضبه، وأن يغفر ويعفو، ويحسب له هذا صفة مثلى من صفات الإيمان المحببة، هذا مع أنه عرف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه لم يغضب لنفسه قط ، إنما كان يغضب لله، فإذا غضب لله لم يقم لغضبه شيء، ولكن هذه درجة تلك النفس المحمدية العظيمة، لا يكلف الله بها نفوس المؤمنين، وإن كان يحببهم

---

١ – الأخلاق الإسلامية وأسسها : ٢ / ٧٨ .

فيها، إنما يكتفي منهم بالمغفرة عند الغضب، والعفو عند المقدرة، والاستعلاء على شعور الانتقام، ما دام الأمر في حدود الدائرة الشخصية المتعلقة بالأفراد [1].

وفي هذا المعنى قال الشوكاني في تفسير هذه الآية:

﴿ وإذا ما غضبوا هم يغفرون﴾

أي يتجاوزون عن الذنب الذي أغضبهم، ويكظمون الغيظ، ويحلمون على من ظلمهم، وخصّ الغضب بالغفران، لأن استيلاءه على طبع الإنسان وغلبته عليه شديدة، فلا يغفر عند سورة الغضب إلا من شرح الله صدره، وخصّه بميزة الحلم [2].

ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن نذكر بأن هذه الصفة التي ذكرها الله تعالى لعباده المؤمنين في عفوهم عمن أساء إليهم عند غضبهم لا تقتصر على إخوانهم المؤمنين، بل تتعداهم إلى الكافرين، وهذا المعنى عبرت عنه الآية الكريمة في قوله تعالى:

﴿ قل للذين آمنوا يغفروا للذين لا يرجون أيام الله ليجزي قوما بما كانوا يكسبون﴾ [3].

فقد ورد في سبب نزول هذه الآية أنه لما نزلت:

﴿من ذا الذي يقرض الله قرضا حسنا﴾

قال يهودي بالمدينة، يقال له فنحاص : احتاج رب محمد، فلما سمع عمر بذلك، اشتمل على سيفه، وخرج في طلبه، فجاء جبريل عليه السلام إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال : " إن ربك يقول لك ﴿ قل للذين آمنوا يغفروا للذين لا يرجون أيام الله﴾ واعلم أن عمر قد اشتمل على سيفه، وخرج في طلب

١ – في ظلال القرآن : ٥ / ٣١٦٤– ٣١٦٥ .

٢ – فتح القدير للشوكاني : ٤ / ٥٤٠ .

٣ – سورة الجاثية : الآية: ١٤ .

اليهودي، فبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم في طلبه، فلما جاء قال : " يا عمر ضع سيفك" قال : يا رسول الله صدقت، أشهد أنك أرسلت بالحق، قال : فإن ربك يقول﴿ قل للذين آمنوا يغفروا للذين لا يرجون أيام الله ﴾ قال : لا جرم والذي بعثك بالحق لا ترى الغضب في وجهي [1].

والآية الكريمة دعوة للمؤمنين ليتسامحوا مع الذين لا يرجون أيام الله، ويصفحوا عنهم ويغفروا لهم إساءاتهم، والمؤمنون أهلٌ لتلك المغفرة، بعد أن استقرت حقيقة الإيمان في صدورهم، فأنارت لهم طريق الهداية، خلافا لأولئك الضالين، الذين يتخبطون في ظلمات الشكّ والكفر، فهم حائرون، يحتاجون إلى منقذ يأخذ بأيديهم لانتشالهم من ذلك الضياع الرهيب.

بهذه النظرة الحانية ،والمشاعر المرهفة ، يتجه المؤمن ليتعامل بشفقة مع غيره، فيغفر لهم ما صدر منهم من إساءات وحماقات.

وأما الصفة الثانية التي ذكرتها الآيات للمؤمنين، فهي العدل في المجازاة على السيئة بمثلها، أو الارتقاء إلى درجة الصفح والعفو والمغفرة للمسيئين، وهذه الصفة وضحها قوله تعالى:

﴿والذين إذآ أصابهم البغي هم ينتصرون* وجزاء سيئة سيئة مثلها فمن عفا وأصلح فأجره على الله إنه لا يحب الظالمين* ولمن انتصر بعد ظلمه فأولئك ما عليهم من سبيل* إنما السبيل على الذين يظلمون الناس ويبغون في الأرض بغير الحق أولئك لهم عذاب أليم* ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور﴾

فقد قررت الآيات حق المؤمنين في الانتصار لأنفسهم إذا أصابهم البغي، دون مجاوزة للحدّ الذي لا يجوز تجاوزه، وهو جزاء سيئة سيئة مثلها ،ولكنه في نفس الوقت، يشجع المؤمنين للارتقاء بأنفسهم إلى درجة أعلى يرضاها الله لهم، ويثيبهم

١ – أسباب النزول للواحدي : ٢١٥ . وانظر تفسير القرطبي : ١٦ / ١٦١ .

عليها أجرا عظيما، فقال تعالى ﴿ فمن عفا وأصلح فأجره على الله ﴾ ثم تؤكد الآيات على حق المظلومين في الانتصار لأنفسهم من جديد، ولكنها تعود مرة أخرى للمفاضلة بين حق الانتصار للنفس وبين المرتبة الأعلى، وهي الصبر والمغفرة، لما يحتاجانه من مجاهدة للنفس، وتقوية للإرادة ، وشدة عزم على مواجهة الأمور الشاقة على النفس، قال تعالى:

﴿ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور﴾

وهذه الخطوة تكررت في عدد من آيات القرآن الكريم، مؤكدة على أهمية العفو والصفح عن المسيء، ولو ألحقت إساءته أذى عظيما، وأشعلت في النفس غضبا كبيرا، فالتسامح أمر مطلوب بعامة، وبين المؤمنين بخاصة ، وخير مثال على ذلك قوله تعالى:

﴿ وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾[1].

(هذه الآية نزلت في الصدِّيق رضي الله عنه، حين حلف أن لا ينفع مسطح بن أثاثة بنافعة أبدا– وكان ينفق عليه لفقره – بعد ما قال في الإفك الذي رميت به عائشة رضي الله عنها، فلما أنزل الله براءتها، وطابت النفوس المؤمنة، واستقرت، وتاب الله على من كان تكلم من المؤمنين في ذلك، وأقيم الحدُّ على من أقيم عليه، شرع تبارك وتعالى وله الفضل والمنة، يعطِّف الصدِّيق على قريبه ونسيبه، وهو مسطح بن أثاثة، فإنه كان ابن خالة الصدِّيق، وكان مسكينا لا مال له إلا ما ينفق عليه أبو بكر رضي الله عنه، وكان من المهاجرين في سبيل الله، وقد زلق زلقة تاب

١ – سورة النور : : الآية ٢٢ .

الله عليه منها، وضرب الحدَّ عليها، وكان الصدِّيق رضي الله عنه معروفا بالمعروف، له الفضل والأيادي على الأقارب والأجانب، فلما نزلت هذه الآية إلى قوله:

﴿ ألا تحبون أن يغفر الله لكم ﴾... الآية ، فإن الجزاء من جنس العمل فكما تغفر ذنب من أذنب إليك، يغفر الله لك ، وكما تصفح يصفح الله عنك ، فعند ذلك قال الصدِّيق : بلى والله إنا نحب أن تغفر لنا يا ربنا ، ثم رجع إلى مسطح ما كان يصله من النفقة، وقال: والله لا أنزعها منه أبدا، في مقابلة ما كان قال والله لا أنفعه بنافعة أبدا، فلهذا كان الصديق هو الصديق رضي الله عنه وعن بنته)[1].

والأحاديث النبوية خير دليل على تطبيق النبي صلى الله عليه وسلم لمبدأ العفو عن المسيء، رغم الغضب الذي تسبب فيه، فقد روى البخاري ومسلم في صحيحيهما عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال :

لما كان يوم حنين آثر النبي صلى الله عليه وسلم ناسا في القسمة ،فأعطى الأقرع بن حابس مائة من الإبل، وأعطى عيينة بن حصن مثل ذلك ، وأعطى ناسا من أشراف العرب، وآثرهم يومئذ في القسمة، فقال رجل : والله إن هذه قسمة ما عدل فيها، وما أريد فيها وجه الله، فقلت : والله لأخبرنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فأتيته فأخبرته بما قال، فتغيَّر وجهه، حتى كان كالصرف – أي كالورد الأحمر – ثم قال : " فمن يعدل إن لم يعدل الله ورسوله " ثم قال : " يرحم الله موسى قد أوذي بأكثر من هذا فصبر " فقلت : لا جرم لا أرفع إليه بعدها حديثا"[2].

١ تفسير ابن كثير : ٣ / ٢٧٧ ،. وانظر أسباب النزول للواحدي : ١٨٥ .

٢ – أخرجه البخاري : كتاب التفسير – سورة الكهف– ٣ / ١١٤٨ ، برقم : ٢٩٨٠ ، ومسلم :في كتاب الزكاة باب إعطاء المؤلفة قلوبهم ٢ / ٧٣٩ ، برقم : ١٠٦٢ . واللفظ له .

لقد كان رسول الله صلى الله عليه القدوة لأصحابه في ضبط نفسه عند الغضب، والسيطرة على الانفعال فكان لا يغضب إذا أصابته إساءة من الغير، بل كان يقابل ذلك بالعفو والصفح، ويتجلى ذلك في هذا الموقف الذي ينقله لنا الصحابي الجليل أنس بن مالك رضي الله عنه حيث يقول : " كنت أمشي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليه برد نجراني غليظ الحاشية ، فأدركه أعرابي فجبذه -أي شده شدة قوية - بردائه جبذة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم وقد أثرت بها حاشية البرد من شدة جبذته، ثم قال : يا محمد، مُر لي من مال الله الذي عندك ، فالتفت إليه وضحك، ثم أمر له بعطاء [1] .

وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم مكانة العافين عن الناس يوم القيامة، فقال:

" إذا كان يوم القيامة، نادى مناد، يقول : أين العافون عن الناس؟ هلموا إلى ربكم، وخذوا أجوركم، وحق على كل أمرئ مسلم إذا عفا أن يدخل الجنة " [2] .

و قال صلى الله عليه وسلم أيضا : " ينادي مناد يوم القيامة ،لا يقوم اليوم أحد إلا أحد له عند الله يد، فيقول الخلائق : سبحانك بل لك اليد، فيقول ذلك مرارا فيقول : بلى من عفى في الدنيا بعد قدرة " [3] .

٢- الإحسان إلى المسيء : وتأتي الخطوة الثالثة في منهج القرآن في تهذيب غريزة الغضب متقدمة جدا في سلم الترقي والتسامي بغرائز النفس البشرية إلى أشرف مدارج الرقي المتوقعة في حدود الطاقة البشرية، وهي التي أشار إليها ختام الآية الكريمة حيث قال تعالى : والله يحب المحسنين " فلا يكتفي الإسلام

١ - أخرجه البخاري :في كتاب اللباس باب لبس البرود والحبرة والشملة ٣ / ١١٤٨ ، برقم : ٢٩٨٠ . .والتفسير من أحد الرواة.

٢ - أورده السيوطي جامع الأحاديث : ٤/ ٢٢ ، وجمع الجوامع : ١ / ٣٠٤٣ ، والمتقي الهندي في كتر العمال : ٣ / ٣٧٥ ، وانظر تفسير ابن كثير : ١/ ٤٠٧ .

٣ - شعب الإيمان للبيهقي : ٦/ ٣٢٠ .

بدعوته للمؤمن بكظم غيظه، والعفو عن المسيء، والتغاضي عن إساءته وقبولها فحسب، بل يحثه على التودد إليه، وإشعاره بالمحبة والتقرب منه، وهذه درجة الإحسان التي لا يبلغها إلا المؤمن، الذي أحسن قيادة نفسه، وأكمل ترويضها، فأصبحت طيّعة تتشكل على الكمالات الخلقية، التي آمن بها، مما يجعل عوامل الرحمة والإحسان هي الأساس في معاملة الناس، وهذا ما دعا إليه القرآن الكريم صراحة في قوله تعالى :

٣- ﴿ ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم، وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم﴾ [1] .

فقد أرست الآية الكريمة منهجا فريدا يظهر نظرة الإسلام وطريقته في نشر المحبة والسلام بين الناس، فهو لا يشجع على ردّ السيئة بالسيئة، بل يدعو الإنسان إلى أن يبادر السيئة بالحسنة ، ويقابل الشر بالخير، والأذى بالعفو، لأن في ذلك إزالة لشعور العداوة بين الناس، ودعوة لتأليف القلوب على المحبة، والتعاون على الخير والبر والتقوى، وهذه المعاني الحميدة دعا إليها الرسول الكريم مستخدما أكثر الأساليب تأثيرا في النفوس، عندما ربطها بمركز النعيم الخالد الدائم الذي تهون في سبيله كل الصعاب، ألا وهو الجنة، وهذا ما وضحه حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي خاطب فيه أصحابه قائلا :

" ثلاث من كن فيه حاسبه الله حسابا يسيرا وأدخله الجنة برحمته، قالوا ما هنّ يا نبي الله بأبي انت وأمي؟ قال: " تعطي من حرمك، وتصل من قطعك، وتعفو عن من ظلمك، قال: فإذا فعلت هذا فما لي يا نبي الله؟ قال: " يدخلك الله الجنة " [2] .

١ - سورة فصلت: الآية : ٣٤ .

٢ -أخرجه البزار في مسنده- مسند أبي هريرة- رقم ٨٦٣٥ والطبراني في المعجم الأوسط: ٥ / ١٩٦ ، برقم : ٥٠٦٤ .

هذه هي الأسس التي حددها الإسلام للتعامل بين الناس، الكفيلة بنشر الأمن والأمان، وإشاعة المحبة والوفاق والسلام في عالم الإنسان، بعيدا عن الحماقات المترتبة عن الغضب والرغبة في الانتقام .

إن القاعدة التي قررها الآية الكريمة وهي(مقابلة السيئة بالحسنة) تمثل إعلانا لحقيقة لا ينكرها عاقل، وهي أن الحسنة تقع في مرتبة الكمال، والسيئة تقع في أدنى دركات النقصان، وهذا تفاوت ظاهر، فكان من الطبيعي أن يأمر الله تعالى عباده المؤمنين بدفع السيئة بالحسنة، لما يترتب عليها من آثار عظيمة، تؤثر على العلاقات الاجتماعية بين الناس ،منها تبديل حالة العداوة إلى صداقة حميمة، وهذا المعنى ظاهر في قوله تعالى:

﴿ فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم ﴾

٤- ترغيب النفوس بالصبر عند الغضب : وهذا النوع من المدافعة لا يستطيعه كل مؤمن، لأنه يحتاج إلى صبر عظيم، وإرادة قوية، استدعت تحريضا وترغيبا للمؤمنين، ليبادروا إلى الاتصاف بهذه الصفة العظيمة، فقال تعالى:

﴿ وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم ﴾.

يقول ابن عاشور في تفسير هذه الآية (وهذا تحريض على الارتياض بهذه الخصلة، بإظهار احتياجها إلى قوة عزم، وشدة مراس للصبر على ترك هوى النفس في حب الانتقام، وفي ذلك تنويه بفضلها، بأنها تلازمها خصلة الصبر، وهي في ذاتها خصلة حميدة، وثوابها جزيل، كما علم من عدة آيات في القرآن ... فالصابر مرتاض بتحمُّل المكاره، وتجرع الشدائد، وكظم الغيظ، فيهون عليه ترك الانتقام)[1].

وقد أحسن الرازي في تعليقه على هذه الآية:

---

١ – التحرير والتنوير لابن عاشور : ٢٤ / ٢٩٤– ٢٩٥ .المجلد التاسع .

﴿ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ فقال (أي وما يلقى هذه الفعلة إلا الذين صبروا على تحمل المكاره، وتجرع الشدائد، وكظم الغيظ، وترك الانتقام ، ثم قال:

﴿ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ من الفضائل النفسانية والدرجة العالية في القوة الروحانية، فإنّ الاشتغال بالانتقام والدفع لا يحصل إلا بعد تأثر النفس، وتأثر النفس من الواردات الخارجية لا يحصل إلا عند ضعف النفس، فأما إذا كانت النفس قوية الجوهر، لم تتأثر من الواردات الخارجية، وإذا لم تتأثر منها لم تضعف، ولم تتأذ، ولم تشتغل بالانتقام، فثبت أن هذه السيرة التي شرحناها، لا يلقاها إلا ذو حظ عظيم من قوة النفس، وصفاء الجوهر، وطهارة الذات، ويحتمل أن يكون المراد، وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم من ثواب الآخرة، فعلى هذا الوجه قوله:

﴿ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُواْ ﴾ مدح بفعل الصبر، وقوله﴿ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ وعد بأعظم الحظ من الثواب)[1].

وقال ابن كثير في تفسيرها ﴿ وما يلقاها إلا الذين صبروا ﴾ أي : وما يقبل هذه الوصية ويعمل بها إلا من صبر على ذلك، فإنه يشقّ على النفوس. ﴿ وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم ﴾ أي ذو نصيب وافر منَ السعادة في الدنيا والآخرة، قال علي بن أبي طلحة عن ابن عباس في تفسير هذه الآية : (أمر الله المؤمنين بالصبر عند الغضب، والحلم عند الجهل، والعفو عند الإساءة، فإذا فعلوا ذلك عصمهم الله من الشيطان، وخضع لهم عدوهم كأنه ولي حميم)[2].

٤- السيطرة على الأسباب الخفية للغضب بالاستعاذة بالله تعالى من الشيطان الرجيم :

---

١ – التفسير الكبير للرازي : ٢٧/ ١١٠.

٢ – تفسير ابن كثير : ٤ / ١٠٢ .

ثم تأتي الخطوة الرابعة في المنهج الذي أقره القرآن لتهذيب غريزة الغضب، والتي تمثل الخطة الإجرائية العلاجية للسيطرة على الغضب، محددة السبب الأساس في إشعال نار الغضب في نفس الإنسان وهو الشيطان، وهذا ما أشارت إليه الآيات السابقة في ختامها حيث قال تعالى : ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ .

والنزغ والنسغ : الإغراء والإفساد [1] .

والآية الكريمة تكشف عن دور الشيطان في التحريض على الغضب والانتقام، وعدم الدفع بالتي هي أحسن، وتضع العلاج للتخلص من نزغ الشيطان ووسوساته، وهو الاستعاذة بالله منه ، التي تجعل المؤمن ملتجئا إلى الله تعالى، ذاكرا لأوامره ونواهيه، وراجيا ثوابه الذي وعد به ، فيستقيم سلوكه على منهج الله تعالى، وينشط لمواجهة الشيطان الذي يترغه وينخسه، ليشعل نار الغضب فيه، ويزين له الرغبة في الانتقام وعدم الصبر على الإساءة ، فالغضب قد يترغ ، وقد يلقي في الروع قلة الصبر على الإساءة، أو ضيق الصدر عن السماحة ، فالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وقاية ، تدفع محاولاته لاستغلال الغضب والنفاذ من ثغرته .

إن خالق هذا القلب البشري الذي يعرف مداخله ومساربه، ويعرف طاقته واستعداده، ويعرف من أين يدخل الشيطان إليه، يحوط قلب الدا عية إلى الله من نزغات الغضب، أو نزغات الشيطان مما يلقاه في طريقه مما يثير غضب الحليم [2] .

وهذا المعنى تكرر في سورة الأعراف حيث قال تعالى:

---

١ – لسان العرب : ٨ / ٤٥٤ ، مادة نزغ .وانظر تفسير الكشاف : ٢ / ١٨٠ .

٢ – في ظلال القرآن : ٥ / ٣١٢٢ .

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ * إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ ﴾ [1] .

يقول الإمام الرازي في تفسير الآيات : وتقرير الكلام أنه تعالى لما أمره بالعرف فعند ذلك ربما يهيج سفيه ويظهر السفاهة، فعند ذلك أمره تعالى بالسكوت عن مقابلته، فقال :﴿ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ ولما كان من المعلوم أنه عند إقدام السفيه على السفاهة يهيج الغضب والغيظ ، ولا يبقى الإنسان على حالة السلامة، وعند تلك الحالة يجد الشيطان مجالاً في حمل ذلك الإنسان على ما لا ينبغي، لا جرم بيَّن تعالى ما يجري مجرى العلاج لهذا الغرض، فقال ﴿ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ﴾ [2] .

وقوله تعالى:

﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ ﴾

يبين لنا منهج القرآن في علاج حال الإنسان عندما يشعر بوسوسة الشيطان، تغزو قلبه وتهاجم رأسه ، فيبادر إلى ذكر ربه والاستعاذة به فيصرفه الله عنه .

يقول الطبري في تفسير الآية : يقول تعالى ذكره، إن الذين اتقوا الله من خلقه فخافوا عقابه بأداء فرائضه، واجتناب معاصية، إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا، يقول : إذا ألَّم بهم طيف من الشيطان من غضب أو غيره، مما يصدُّ عن واجب حق الله عليهم ، تذكروا عقاب الله وثوابه ووعده ووعيده ، وأبصروا الحق فعملوا به، وانتهوا إلى طاعة الله فيما فرض عليهم ،وتركوا فيه طاعة الشيطان [3] .

---

١ – سورة الأعراف: الآية : ٢٠٠- ٢٠١ .

٢ – التفسير الكبير للرازي : ١٥ / ٧٩ .

٣ – تفسير الطبري : ٩ / ١٥٦ .

ولأهمية الحذر من تلك النزغات الشيطانية، التي تهدف إلى إلقاء العداوة والبغضاء بين الناس، تكرر ذكرها في القرآن الكريم ،والتنبيه إليها، لأنها من أكبر المهمات التي يحرص عليها الشيطان لإفساد العلائق بين الناس، قال تعالى:

﴿ إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء ﴾..[1]

وذكر القرآن أمثلة لذلك الإفساد المتسبب عن تلك النزغات الشيطانية ،ومن تلك الأمثلة ما ورد في قصة يوسف عليه السلام، التي أظهرت أثر تلك النزغات الشيطانية في إشعال نار الحقد والكراهية في قلوب إخوة يوسف عليه السلام ، مما دفعهم للكيد والمكر به، رغبة في التخلص منه ، قال تعالى في سياق

قصة يوسف عليه السلام:

﴿ ورفع أبويه على العرش وخروا له سجدا وقال يا أبت هذا تأويل رؤياي من قبل قد جعلها ربي حقا وقد أحسن بي إذ أخرجني من السجن وجاء بكم من البدو من بعد أن نزغ الشيطان بيني وبين إخوتي ﴾..[2]

لذلك حذر الله تعالى عباده المؤمنين من خطر تلك النزغات، داعيا إياهم للاستعاذة به، واللجوء إليه فقال تعالى :

﴿وقل رب أعوذ بك من همزات الشياطين، وأعوذ بك رب أن يحضرون ﴾[3].

وقال أيضا ﴿ وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ بينهم إن الشيطان كان للإنسان عدوا مبينا ﴾[4].

---

١ – سورة المائدة : الآية: ٩١ .

٢ – سورة يوسف : الآية: ١٠٠ .

٣ سورة المؤمنون : الآية: ٩٧ .

٤ – سورة الإسراء: الآية : ٥٣ .

مما سبق يتبين لنا أن خير وقاية للإنسان يمكنه التحصن بها درءا لأخطار نزغات الشيطان تكمن في الاستعاذة بالله تعالى واللجوء إليه ، وهذا الربط الذي بينه القرآن الكريم بين السيطرة على نزغات الشيطان والاستعاذة بالله تعالى، نجده في السنة النبوية الشريفة التي حدَّدت مصدر الغضب الممقوت، وأنه من الشيطان، وشرَّعت جملة من الأمور للسيطرة على الغضب، وأهمها ما يأتي :

١- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم:

روى البخاري ومسلم عن سليمان بن صرد قال : كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، وأحدهما قد احمر، وجهه وانتفخت أوداجه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد، فقالوا له : إن النبي صلى الله عليه وسلم قال : تعوّذ بالله من الشيطان الرجيم "[1].

٢- الوضوء:

أرشد النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن عندما يشعر بحرارة الغضب أن يبادر إلى الوضوء، لما يسببه من إطفاء لنار الغضب، وتبريد لحرارة الأعصاب، فالانشغال بالعبادة يصرف عن النفس توترها العصبي وانفعالها الغضبي ، وهذه الحقيقة وضحها النبي عليه الصلاة والسلام بقوله :

" إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من نار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ "[1].

---

١ – صحيح البخاري :كتاب الأدب باب الحذر من الغضب ٣ / ١١٩٥ . برقم : ٣١٠٨ .ومسلم في البر باب فضل من يملك نفسه عند الغضب رقم٢٦١٠.

٤- الالتصاق بالأرض عند الغضب : من الخطوات الهامة التي تلعب دورا كبيرا في تنفيس احتقان الغضب، والتخفيف من حدته، ما وجّه النبي صلى الله عليه وسلم الإنسان إليه عند الغضب، وهو تقليل حركته، وتخفيف نشاطه البدني، للسيطرة على آثار الغضب، فقال عليه الصلاة والسلام :

" ألا إنَّ بني آدَمَ خُلقُوا على طَبَقاتٍ شتَّى، فَمنهُمْ من يُولَدُ مُؤْمِنًا ويَحيَا مُؤْمنًا ويَمُوتُ مُؤْمنًا، ومنهُمْ من يُولَدُ كافرًا ويَحْيَا كافرًا ويَمُوتُ كافرًا، ومنهُمْ من يُولَدُ مُؤْمنًا ويَحيَا مُؤْمنًا ويَمُوتُ كافرًا، ومنهُمْ من يُولَدُ كافرًا ويَحيَا كافرًا ويَمُوتُ مُؤْمنًا، ألا وَإنَّ منهم البَطيءَ الغَضَب سَريعَ الفَيْء، ومنهُمْ سَريعُ الغَضَب سَريعُ الفَيْء، فَتلْكَ بِتلْكَ، ألا وَإنَّ منهم سَريعَ الغَضَب بَطيءِ الفَيْء، ألا وَخَيْرُهُمْ بَطيءُ الغَضَبِ سَريعُ الفَيْء، ألا وَشَرُّهُمْ سَريعُ الغَضَب بَطيءُ الفَيْء، ألا وَإنَّ منهم حَسَنَ القَضاء حَسَنَ الطَّلَب، ومنهُمْ سَيِّئُ القَضاء حَسَنُ الطَّلَب، ومنهُمْ حَسَنُ القَضاء سَيِّئُ الطَّلَب، فَتلْكَ بِتلْكَ، ألا وَإنَّ منهم السَّيِّئَ القَضاء السَّيِّئَ الطَّلَب، ألا وَخَيْرُهُمْ الحَسَنُ القَضاء الحَسَنُ الطَّلَب، ألا وَشَرُّهُمْ سَيِّئُ القَضاء سَيِّئُ الطَّلَب، ألا وَإنَّ الغَضَبَ جَمْرَةٌ في قَلْبِ ابن آدمَ ، أَمَا رَأَيْتُم إلى حُمْرَةِ عَيْنَيْه وَانْتفاخِ أوْداجِه، فَمَنْ أحسَّ بِشَيْءٍ من ذلك فَلْيَلْصَقْ بِالأَرْضِ ..."[2] .

---

١ –أخرجه أبو داود :في الأدب باب من كظم غيظا ٤ / ٢٤٩ . برقم : ٤٧٨٤ . والإمام أحمد في المسند – مسند عطية – رقم١٨١٤٨

٢ – أخرجه الترمذي : في الفتن باب ما جاء فيما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم بما هو كائن٤ / ٤٨٣ . برقم : ٢١٩١ ،والإمام أحمد في المسند – مسند أبي سعيد الخدري – رقم١١١٥٩

٥- الجلوس والاضطجاع : ومما يساعد على تهدئة ثورة الغضب تغيير الحالة التي يكون عليها الغضبان، كالجلوس بعد القيام، أو الاضطجاع، قال صلى الله عليه وسلم :

" إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع "[1] .

٦- السكوت: حثّ الرسول صلى الله عليه وسلم على المسارعة إلى السكوت عند الغضب فقال : "عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلاَ تُعَسِّرُوا وإذا غضبت فاسكت، وإذ غَضِبْتَ فَاسْكُتْ،وإذا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ" [2]

٧- الترغيب في جزاء كظم الغيظ:

ولا ينسى في ختام هذا المنهج النبوي للسيطرة على الغضب من التذكير بجزاء كظم الغيظ عند الله تعالى، وذلك كما ورد في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي يقول فيه :

" من كظم غيظا، وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله تبارك وتعالى على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء "[3] .

وبناء على ما تقدم يمكن تحديد الأسس التي يقوم عليها منهج الإسلام في علاج هيجان الغضب وتتلخص في الأساسين التاليين: العلم، والعمل .

---

١ – رواه أبوداود :في الأدب باب ما يقال عند الغضب ٤ / ٢٤٩ . برقم : ٤٧٨٢ .وأحمدفي المسند – مسند أبي بن كعب – رقم٢١٦٧٥ وصحيح ابن حبان :كتاب باب الاستماع المكروه ١٢ / ٥٠١ برقم : ٥٦٨٨ .

٢ – مسند أحمد :مسند ابن عباس، ١ / ٢٨٣ ، برقم : ٢٥٥٦ . والبخاري في الأدب المفرد باب يسكت إذا غضب رقم ١٣٢٠

٣ – مسند أحمد بن حنبل :مسند معاذ بن أنس الجهني ٣/ ٤٤٠ ، برقم : ١٥٦٧٥ . وهو في السنن أيضا وقد تقدم.

أما الأساس الأول وهو العلم : فهو الذي يهيئ للإنسان سبل المعرفة بأسرار النفس البشرية، وما رُكّب فيها من غرائز، ويحدّد سبل إشباعها وكيفية تهذيبها، خاصة غريزة الغضب التي تحتاج إلى مزيد معرفة بطرق تهذيبها، ويتجلى ذلك في ستة أمور ذكرها الغزالي – رحمه الله – في إحيائه على الترتيب التالي :

– **الأول** : أن يتفكر في الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم والاحتمال، فيرغب في ثوابه، فتمنعه شدة الحرص على ثواب الكظم عن التشفي والانتقام، وينطفئ عنه غيظه .

– **الثاني** : أن يخوّف نفسه بعقاب الله، وهو أن يقول : قدرة الله عليّ أعظم من قدرتي على هذا الإنسان، فلو أمضيت غضبي عليه لم آمن أن يمضي الله غضبه عليّ يوم القيامة، وأنا أحوج ما أكون إلى العفو.

– **الثالث** : أن يحذِّر نفسه عاقبة العداوة والانتقام، وتشمّر العدو لمقابلته والسعي في هدم أغراضه والشماتة بمصائبه، وهو لا يخلو عن المصائب، فيخوف نفسه بعواقب الغضب في الدنيا إن كان لا يخاف من الآخرة، وهذا يرجع إلى تسليط شهوة على غضب، وليس هذا من أعمال الآخرة، ولا ثواب عليه، لأنه متردّد على حظوظه العاجلة، يقدم بعضها على بعض، إلا أن يكون محذوره أن تتشوش عليه في الدنيا فراغته للعلم والعمل وما يعينه على الآخرة، فيكون مثابا عليه .

– **الرابع** : أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب، بأن يتذكر صورة غيره في حالة الغضب، ويتفكر في قبح الغضب في نفسه، ومشابهة صاحبه للكلب الضاري والسبع العادي، ومشابهة الحليم الهادي التارك للغضب للأنبياء والأولياء والعلماء والحكماء، ويخيّر نفسه بين أن يتشبه بالكلاب والسباع وأراذل الناس،

وبين أن يتشبه بالعلماء والأنبياء في عادهم، لتميل نفسه إلى حبِّ الاقتداء بهؤلاء، إن كان قد بقي معه مسكة من عقل .

– **الخامس** : أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الانتقام، ويمنعه من كظم الغيظ ، ولا بدّ وأن يكون له سبب مثل قول الشيطان له : إن هذا يحمل منك على العجز وصغر النفس والذلة والمهانة، وتصير حقيرا في أعين الناس، فيقول لنفسه : ما أعجبك ؟ تأنفين من الاحتمال الآن، ولا تأنفين من خزي يوم القيامة والافتضاح إذا أخذ هذا بيدك وانتقم منك، وتحذرين من أن تصغري في أعين الناس، ولا تحذرين من أن تصغري عند الله والملائكة والنبيين، فمهما كظم الغيظ فينبغي أن يكظمه لله، وذلك يعظمه عند الله، فما له وللناس؟ وذلّ من ظلمه يوم القيامة أشدّ من ذله لو انتقم الآن، أفلا يحب أن يكون هو القائم إذا نودي يوم القيامة، ليقم من أجره على الله، فلا يقوم إلا من عفا، فهذا وأمثاله من معارف الإيمان ينبغي أن يكرره على قلبه.

– **السادس** : أن يعلم أن غضبه من تعجّبه من جريان الشيء على وفق مراد الله، لا على وفق مراده، فكيف يقول مرادي أولى من مراد الله ؟ ويوشك أن يكون غضب الله عليه أعظم من غضبه " [1].

– وأما الأساس الثاني والذي يتجلى في الخطوات العملية التي سبقت الإشارة إليها والتي تبدأ بالاستعاذة ورياضة النفس لكظم الغيظ ،والوضوء والسكوت وتغيير الحالة من وقوف إلى جلوس أو اضطجاع وغيرها من الخطوات العملية التي فصلت في مواضعها .

---

١ – إحياء علوم الدين للغزالي : ٣ / ١٧٣ – ١٧٤ .بتصرف يسير .

وقد حقق هذا المنهج الحكيم أهدافه ، وأسفر عن نتائج باهرة في لجم هـذه الغريزة والسيطرة عليها، وتهذيبها على خير وجه، وهذه النماذج التطبيقيـة خير شاهد على واقعية المنهج القرآني في تهذيبه للغرائز نذكر منها ما يأتي :

١ – أورد القرطبي في جامعه عند تفسير قوله تعالى:

﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ أورد هذه القصة الرائعة التي تترجم لنا عن تأثر السلف الصالح بمنهج القرآن في ضبط النفس عند الغضب فقال : " روي عن ميمون بن مهران أن جاريته جاءت ذات يوم بصحفة فيها مرقة حارة، وعنده أضياف، فعثرت، فصبت المرقة عليه، فأراد ميمون أن يضربها، فقالت الجارية : يا مولاي استعمل قوله تعالى ﴿والكاظمين الغيظ﴾ قال لها : قد فعلت ، فقالت : اعمل بما بعده ﴿والعافين عن الناس﴾ فقال : قد عفوت عنك، فقالت الجارية ﴿والله يحب المحسنين﴾ قال ميمون : قد أحسنت إليك، فأنت حرّة لوجه الله تعالى [1].

٢– أخرج مسلم في صحيحه بسنده عن أبي مسعود البدري قال : كنت أَضْرِبُ غُلَامًا لِي بِالسَّوْطِ فَسَمِعْتُ صَوْتًا من خَلْفِي: "اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ" فلم أَفْهَمْ الصَّوْتَ من الْغَضَبِ، قال : فلما دَنَا مِنِّي إذا هو رسول اللَّه صلى الله عليه وسلم، فإذا هو يقول " اعْلَمْ أَبَا مَسْعُود، اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ" قال: فَأَلْقَيْتُ السَّوْطَ من يَدِي، فقال " اعْلَمْ أَبَا مَسْعُود أَنَّ اللَّهَ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ على هذا الْغُلَامِ ، قال : فقلت: لَا أَضْرِبُ مَمْلُوكًا بَعْدَهُ أَبَدًا " [2].

---

١ – تفسير القرطبي : ٤ / ٢٠٧ .

٢ – صحيح مسلم :كتاب الأيمان باب صحبة المماليك ٣ / ١٢٨٠ ، برقم : ١٦٥٩ . وأبو داود في السنة باب حق المملوك رقم٥١٥٩

٤– هذا المنهج التزم به سلفنا الصالح، وجعلوه واقعا يلجأون إليه عند غضبهم، فقد أخرج أبو داود في سننه بسنده عن أبي وَائِلٍ الْقَاصِّ قال دَخَلْنَا على عُرْوَةَ بن مُحَمَّدٍ بن السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ رَجَعَ وقد تَوَضَّأَ، فقال حدثني أبي عن جَدِّي عَطِيَّةَ قال: قال رسول اللَّهِ صلى الله عليه وسلم :

" إِنَّ الْغَضَبَ من الشَّيْطَان، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ من النَّار، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فإذا غَضِبَ أحدكم فَلْيَتَوَضَّأْ " [1].

---

١ – سنن أبي داود :في الأدب باب كظم الغيظ ٤ / ٢٤٩ ، برقم : ٤٧٨٤ .وقد تقدم

الخاتمة والنتائج :

في ختام هذا البحث تظهر لنا حقيقة الغضب واضحة جلية ، بدءا من كونه غريزة استودعها الله تعالى في النفس البشرية كباقي الغرائز ، وأناط بها دورا محددا في المحافظة على النفس والدفاع عنها، ولكن هذه الغريزة شأنها شأن الغرائز الأخرى تحتاج إلى منهج رباني حكيم ، يحدِّد مسارها ، وأوجه استخدامها ، كما ينظم لها انفعالها من خلال تحديد الوسائل والخطوات الكفيلة بكبح جماحها، وقصر دورها على ما هو مفيد ونافع، وهذا المنهج تكفل به القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، فالقرآن الكريم لم يكتف بمجرد الاعتراف بهذه الغريزة، بل وضع لها منهجا محددا يقوم على جملة من المقدمات والخطوات، تؤدي مجتمعة إلى تهذيب هذه الغريزة، كما تبين لنا من خلال البحث، وهذ المنهج أكدته السنة النبوية، وفصلته، وطبقته، وأخرجته من عالمه النظري إلى التطبيق العملي، والنماذج المذكورة من الأحاديث النبوية خير شاهد على ما نقول ، والسلف الصالح تفاعلوا مع ذلك المنهج، وألزموا أنفسهم به، فكانوا لا يغضبون لأنفسهم، بل كان غضبهم لله تعالى، فاستحقوا أن يوصفوا بأولي النهى،وكذلك جاء الخلف من بعدهم فعملوا بهذا المنهج الحكيم فكثر فيهم من اتصفوا بالحلم ، وهكذا سيبقى هذا المنهج الرباني العظيم خير وسيلة تتقي بها البشرية كل الأخطار والأضرار المترتبة عن جنوح غريزة الغضب من خلال انفعالاتها الحادة المدمرة .

وأهم التوصيات التي أوصي بها في ختام هذا البحث ما يأتي :

١- تخصيص وحدة دراسية خاصة بموضوع الغرائز في مادة التربية والثقافة الإسلامية وذلك في المناهج الدراسية في التعليم الثانوي والجامعي ، لأهميته البالغة في التأثير على سلوك وتصرفات الطلبة .

٢- استخدام وسائل الإعلام لإظهار منهج الإسلام في تهذيب غرائز النفس البشرية ، والترويج له من خلال عرض النماذج التطبيقية وإخراجها كأعمال مسرحية، وكتابات قصصية هادفة وغيرها من الوسائل الإعلامية المختلفة.

٣- استصدار نشرات مختصرة من مطويات – ورقات قليلة مطوية – وغيرها تتضمن التعريف بالغرائز وبيان منهج الإسلام في تهذيبها ، وتوزيع تلك النشرات على الطلاب وعلى المؤسسات المهتمة بالأمور الاجتماعية .

٤- إجراء دورات للموظفين سريعي الغضب، خاصة في القطاع الحكومي للتدريب على كيفية ضبط النفس عند الغضب، لأهمية ذلك على سير العمل، وحسن التعامل مع المراجعين .

٥- تخصيص رسائل علمية جامعية معمقة في مرحلتي الماجستير والدكتوراه في الدراسات الإسلامية وعلم النفس، لبحث موضوع غرائز النفس البشرية من الجانب النظري والعملي مع الدراسات الميدانية لتأكيد منهج الإسلام في تهذيب الغرائز .

٦- تربية الأبناء وإرشادهم إلى الفضائل الخلقية خاصة فضيلة كظم الغيظ ، والتركيز على إبراز دور القدوة ، ليبادر الأبناء إلى الاقتداء بالوالدين في ضبط النفس عند الغضب .

٧- إبراز دور المربين والمصلحين على مدار التاريخ الإسلامي في الالتزام بفضيلة ضبط النفس عند الغضب ، والعمل على ترسيخها في نفوس الناشئة.

٨- التشجيع على تحقيق كتب التربية السلوكية، والعمل على نشرها، وتيسير سبل تداولها حتى تستفيد منها الأجيال القادمة .

المصادر والمراجع :

١- إحياء علوم الدين للغزالي ، دار المعرفة ، بيروت ، (د. ت)

٢- الأخلاق الإسلامية وأسسها ، عبد الرحمن حبن

٣- كة ، دار القلم –دمشق ط٦ ١٤٢٣هـ- ٢٠٠٣ م .

٤- أسباب النزول للواحدي ، دار الكتب العلمية، ط١ ١٤٠٢– ١٩٨٢ ، بيروت – لبنان .

٥- الإنسان بين المادية والإسلام ، محمد قطب ، دار الشروق ط١٢ ، ١٤١٨هـ – ١٩٩٧م .

٦- الإيمان والحياة ، يوسف القرضاوي ، مؤسسة الرسالة ط١٩ ، ١٤١٩هـ –١٩٩٨ م .

٧- التحرير والتنوير لابن عاشور ، دار سحنون للنشر والتوزيع ، تونس . (د. ت)

٨- التعريفات للجرجاني ، تحقيق إبراهيم الأبياري ، دار الكتاب العربي ، بيروت ١٤٠٥ هـ .

٩- تفسير القرآن العظيم لابن كثير ، دار الفكر ، بيروت ١٤٠١ .

١٠- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان للسعدي ، تحقيق ابن عثيمين ،مؤسسة الرسالة ، بيروت ١٤٢١هـ – ٢٠٠٠ م .

١١- الجامع الصحيح للبخاري ، تحقيق د. مصطفى ديب البغا ، دار ابن كثير ، بيروت ١٤٠٧هـ – ١٩٨٧ م .

١٢- الجامع لأحكام القرآن للقرطبي ، دار الشعب ، القاهرة .

١٣- دراسات في علم الأخلاق ، محمد مزروعة ، مطبعة العاصمة ، القاهرة ، ١٩٧١ م .

١٤- سنن ابن ماجه ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار الفكر بيروت.

١٥- سنن أبي داود ، تحقيق محمد محي الدين عبد الحميد ، دار الفكر – بيروت .

١٦- سنن الترمذي ، تحقيق أحمد محمد شاكر وآخرون ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت .

١٧- شعب الإيمان للبيهقي : دار الكتب العلمية – بيروت تحقيق محمد السيد زغلول ، ط١ ، ١٤١٠ هـ

١٨- صحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت (د.ت)

١٩- عقلي وعقلك ، سلامة موسى للنشر والتوزيع ، ط٥ ١٩٧٩ م.

٢٠- علم النفس الاجتماعي ، أوتوكليبرغ ، ترجمة حافظ الجمالي ، دار مكتبة الحياة ط٢ ، بيروت ، ١٩٦٧ م .

٢١- عمل اليوم والليلة سلوك النبي مع ربه عز وجل ومعاشرته مع العباد لابن السني ، نشر دار القبلة للثقافة الإسلامية ومؤسسة علوم القرآن جدة – بيروت – تحقيق كوثر البرني .

٢٢- غرائز النفس البشرية وأمراضها ومنهج الإسلام في معالجتها ، د. مرسي شعبان السويدي ، دار الصحابة للتراث ، ط١ ، ١٤١٢هـ – ١٩٩٢م .

٢٣- فتح القدير للشوكاني ، دار الفكر بيروت . (د. ت) .

٢٤- الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر ، د. محمد البهي ، دار الكتاب العربي بيروت ، ١٩٦٧ م .

٢٥- في ظلال القرآن لسيد قطب ، دار الشروق – القاهرة – ١٤١٧هـ – ١٩٩٦ م .

٢٦- القرآن وعلم النفس ، د. عبد الوهاب حمودة ، دار القلم- المكتبة الثقافية – العدد : ٥٥ ، ١٩٧٧م .

٢٧- القرآن وعلم النفس ، د. محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق القاهرة ، ط٨ ١٤٢٥هـ- ٢٠٠٥م .

٢٨- الكشاف عن حقائق التنزيل للزمخشري ، تحقيق عبد الرزاق المهدي ، دار إحياء التراث العربي – بيروت (د. ت)

٢٩- لسان العرب لابن منظور ، دار صادر – بيروت – ط١ .

٣٠- مختار الصحاح للرازي ، تحقيق محمود خاطر، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت ١٤١٥هـ- ١٩٩٥م .

٣١- مسند أحمد ، مؤسسة قرطبة ، مصر .

٣٢- مسند الشهاب ، تحقيق حمدي بن عبد المجيد السلفي ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ١٤٠٧هـ- ١٩٨٦م .

٣٣- مفاتيح الغيب للرازي ، دار الكتب العلمية – بيروت ١٤٢١هـ- ٢٠٠٠م .

٣٤- مفردات غريب القرآن للراغب الأصفهاني ، تحقيق صفوان عدنان داودي دار القلم – دمشق ط٣ ، ١٤٢٣هـ- ٢٠٠٢م .

٣٥- المعجم الأوسط الطبراني ، تحقيق طارق بن عوض الله ، دار الحرمين – القاهرة – ١٤١٥هـ .

٣٦- المعجم الكبير للطبراني ، تحقيق حمدي بن عبد المجيد السلفي ، مكتبة الزهراء – الموصل ط٢ ، ١٤٠٤- ١٩٨٣م .

النفس علاجها ، أمراضها في الشريعة الإسلامية ، محمد الفقي ، مكتبة صبيح،